



IMPULSPAPIER N° 4

Fountance und die Wissenschaft

Was wir behaupten können.

Stand: Oktober 2026

Abstract

Der Metaphysiologische Impuls (MPI) ist ein eigenständiges Konzept von Fountance. Seine konkrete Wirkung wurde bislang nicht wissenschaftlich untersucht. Dennoch berührt der Ansatz mehrere Forschungsfelder, zu denen belastbare empirische Ergebnisse vorliegen: persönliche Relevanz und Wertklärung, selbst erzeugte mentale Bezugspunkte, die Zugänglichkeit persönlich verknüpfter Inhalte, zielgerichtete Selbstregulation und die Wirkung klar strukturierter Kurzinterventionen.

Dieses Impulspapier ordnet diese Forschungsstränge ein. Es zeigt, welche Aussagen sich auf bestehende Forschung stützen lassen, wie nah die jeweiligen Befunde am Fountance-Ansatz liegen und wo die Grenze zur unzulässigen Übertragung verläuft. Die Forschung liefert keine wissenschaftliche Bestätigung des MPI. Sie ergibt jedoch eine nachvollziehbare Plausibilitätskette für seine Grundidee.

Ausgangspunkt

Fountance verdichtet in einer einzigen Session persönlich bedeutsame Antworten zu einem individuellen Begriff: dem Metaphysiologischen Impuls. Der MPI ist kein wissenschaftlicher Fachbegriff und kein therapeutisches Instrument. Er ist eine Eigenkreation von Fountance und soll dem Klienten als innerer Bezugspunkt folgen, ihn begleiten oder führen – je nachdem, was eine Situation erfordert.

Die entscheidende wissenschaftliche Frage lautet deshalb nicht:

Ist der MPI bereits wissenschaftlich bewiesen?

Die Antwort darauf ist klar: nein.

Die sinnvollere Frage lautet:

Sind die psychologischen Bausteine, auf denen die Idee des MPI beruht, aus der Forschung bekannt und empirisch plausibel?

Hier fällt die Antwort differenzierter und zugleich interessanter aus.

Die Plausibilitätskette

1. Persönlich Bedeutsames wird anders verarbeitet

Menschen reagieren auf Inhalte nicht allein nach deren objektiver Information. Entscheidend ist auch, ob etwas mit der eigenen Person, den eigenen Werten oder der eigenen Zukunft verbunden ist.

Meta-analytische Forschung zur Selbstaffirmation zeigt kleine, aber verlässliche Effekte auf die Aufnahme von Informationen, Veränderungsabsichten und späteres Verhalten. Bildgebende Studien weisen ergänzend darauf hin, dass die Beschäftigung mit persönlichen Kernwerten Systeme anspricht, die mit Selbstbezug und Bewertung verbunden sind.

Übertragbarer Kern: Ein individuell bedeutsamer Inhalt besitzt eine andere psychologische Qualität als ein austauschbarer positiver Satz oder ein von außen vorgegebenes Schlagwort.

2. Werteklä rung kann Orientierung in Entscheidungen unterstützen

Wenn Menschen deutlicher erkennen, was ihnen tatsächlich wichtig ist, können Entscheidungen stärker mit den eigenen Werten übereinstimmen. Eine systematische Übersichtsarbeit mit Meta-Analyse fand, dass explizite Werteklä rung Entscheidungskonflikte reduzieren und wertkongruentere Entscheidungen fördern kann.

Übertragbarer Kern: Strukturierte Fragen, die persönliche Prioritäten sichtbar machen, können Klarheit im Entscheidungsprozess unterstützen.

3. Selbst erzeugte und selbst gewählte Cues besitzen besondere Zugänglichkeit

In der Gedächtnisforschung schneiden selbst erzeugte und selbst ausgewählte Erinnerungshinweise besser ab als Hinweise, die andere Personen auswählen. Persönliche Cues aus dem eigenen Leben können autobiografische Inhalte zudem häufiger direkt und schneller zugänglich machen als allgemeine Wörter.

Übertragbarer Kern: Ein Begriff, der aus der eigenen Verarbeitung hervorgeht und individuell ausgewählt wird, kann mental anders verankert sein als ein Begriff, der von außen zugeteilt wird.

4. Ein mentaler Bezugspunkt kann spätere Selbststeuerung erleichtern

Die Forschung zu Implementierungsintentionen zeigt, dass klar etablierte Wenn-dann-Verknüpfungen die Zielerreichung verbessern können. Der MPI ist kein Wenn-dann-Plan. Die Forschung belegt jedoch ein allgemeineres Prinzip: Ein mental verfügbarer Cue kann spätere zielgerichtete Prozesse erleichtern.

Übertragbarer Kern: Mentale Bezugspunkte können Wahrnehmung und Reaktion in relevanten Situationen strukturieren, wenn sie klar etabliert und mit einer persönlichen Zielrichtung verbunden sind.

5. Die eigene Formulierung ist nicht nebensächlich

Forschung zum Motivational Interviewing zeigt, dass die vom Klienten selbst formulierte Sprache mit späteren Ergebnissen zusammenhängen kann. Die Daten sind komplex und erlauben keine einfache Kausalbehauptung. Sie stützen jedoch die Bedeutung eines Prozesses, in dem der entscheidende Inhalt aus dem Klienten selbst hervorgeht.

Übertragbarer Kern: Es ist psychologisch relevant, ob eine zentrale Formulierung vom Begleiter vorgegeben oder von der Person selbst entwickelt wird.

6. Bedeutung und Erwartung wirken am Ergebnis mit

Eine große Meta-Analyse fand einen kleinen positiven Zusammenhang zwischen frühen Erwartungen und späteren Ergebnissen psychologischer Behandlungen. Daraus folgt weder, dass Erwartung allein genügt, noch dass ein Preis oder ein Ritual Wirkung erzeugt. Es zeigt vielmehr: Intervention und subjektive Bedeutung lassen sich in psychologischen Prozessen nicht vollständig voneinander trennen.

Übertragbarer Kern: Wie eine Person einen Prozess einordnet und welche Bedeutung sie seinem Ergebnis gibt, kann dessen weitere Nutzung mitprägen.

7. Veränderung muss nicht immer einen langen Prozess voraussetzen

Eine Umbrella Review aus dem Jahr 2025 bündelte 24 systematische Übersichtsarbeiten mit insgesamt 415 unterschiedlichen Studien zu Single-Session-Interventionen. Die Mehrzahl der Reviews berichtete positive Effekte für mindestens ein untersuchtes Ergebnis. Zugleich verweisen die Autoren auf erhebliche Unterschiede zwischen Interventionen und auf methodische Grenzen.

Fountance ist keine Psychotherapie, und aus dieser Forschung lässt sich keine Wirkung des MPI ableiten. Für das Format ist der Befund dennoch relevant.

Übertragbarer Kern: Eine psychologisch bedeutsame Veränderung setzt nicht grundsätzlich einen monatelangen Prozess voraus. Ob eine einzelne Fountance-Session die angestrebte Wirkung erreicht, muss separat untersucht werden.

Was sich daraus ableiten lässt

Die Forschung stützt keine einzelne geschlossene Theorie des MPI. Sie liefert vielmehr mehrere Teilbefunde, die sich zu einer prüfbaren Hypothese verbinden lassen:

Ein persönlich entwickelter und stark selbstrelevanter Begriff könnte als mentaler Bezugspunkt dienen, weil er mit individuellen Werten, Erfahrungen und Zielrichtungen verknüpft wurde. Dadurch könnte er in relevanten Situationen leichter verfügbar werden und Orientierung, Bewertung oder Selbstregulation mit beeinflussen.

Das ist eine wissenschaftlich plausible Hypothese. Es ist noch kein Wirksamkeitsnachweis.

Der Unterschied ist für Fountance wesentlich. Eine seriöse wissenschaftliche Position gewinnt ihre Glaubwürdigkeit nicht durch maximale Behauptungen, sondern durch eine klare Grenze zwischen dem, was bekannt ist, und dem, was erst geprüft werden muss.

Ausgewählte relevante wissenschaftliche Arbeiten

1. Epton et al. (2015) - Persönliche Werte und Verhaltensänderung

Arbeit: Epton, T., Harris, P. R., Kane, R., van Koningsbruggen, G. M. & Sheeran, P. The Impact of Self-Affirmation on Health-Behavior Change: A Meta-Analysis. *Health Psychology*, 34(3), 187-196. DOI: [10.1037/hea0000116](https://doi.org/10.1037/hea0000116).

Kurzbeschreibung: Die Meta-Analyse umfasste 144 experimentelle Tests. Selbstaffirmation bedeutete hier die Beschäftigung mit wichtigen persönlichen Werten, Eigenschaften oder Beziehungen. Gefunden wurden kleine, aber statistisch verlässliche Effekte auf die Akzeptanz von Informationen ($d = 0,17$; 95%-KI 0,03-0,31), auf Veränderungsabsichten ($d = 0,14$; 95%-KI 0,05-0,23) und auf späteres Verhalten ($d = 0,32$; 95%-KI 0,19-0,44).

Bedeutung für MPI/Fountance: Der MPI entsteht aus persönlich bedeutsamen Antworten. Die Studie stützt die Annahme, dass die Beschäftigung mit eigenen Werten nachfolgende psychologische Prozesse beeinflussen kann.

Wir dürfen sagen: Persönlich wichtige Werte können Informationsverarbeitung, Absichten und Verhalten beeinflussen.

Nicht: Der MPI verändert deshalb nachweislich Verhalten.

Nähe zu Fountance: hoch hinsichtlich der persönlichen Relevanz; keine direkte Prüfung des MPI.

2. Cascio et al. (2016) - Selbstbezug, Bewertung und Zukunftsorientierung

Arbeit: Cascio, C. N. et al. Self-affirmation activates brain systems associated with self-related processing and reward and is reinforced by future orientation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(4), 621-629. DOI: [10.1093/scan/nsv136](https://doi.org/10.1093/scan/nsv136).

Kurzbeschreibung: In einer fMRI-Studie beschäftigten sich Teilnehmer mit persönlichen Kernwerten. Zukunftsbezogene Wertreflexion ging mit stärkerer Aktivität in Regionen einher, die in der Forschung mit Selbstverarbeitung und Bewertung verbunden werden, darunter ventromedialer präfrontaler Cortex und ventrales Striatum.

Bedeutung für MPI/Fountance: Persönlich bedeutsame, auf die eigene Zukunft bezogene Inhalte werden nicht wie beliebige Informationen verarbeitet.

Wir dürfen sagen: Persönliche Werte und Zukunftsbezug sprechen nachweislich Prozesse an, die mit Selbstbezug und Bewertung verbunden sind.

Nicht: Der MPI aktiviert bestimmte Hirnregionen oder wirkt „neurowissenschaftlich bewiesen“.

Nähe zu Fountance: hoch auf der Ebene der Selbstrelevanz; indirekt auf der Ebene des MPI.

3. Witteman et al. (2021) - Werteklärung und Entscheidungen

Arbeit: Witteman, H. O. et al. Clarifying Values: An Updated and Expanded Systematic Review and Meta-Analysis. *Medical Decision Making*, 41(7), 801-820. DOI: [10.1177/0272989X211037946](https://doi.org/10.1177/0272989X211037946).

Kurzbeschreibung: Die Übersichtsarbeit untersuchte 33 Publikationen mit 43 Verfahren zur expliziten Wertklärung in Entscheidungshilfen. Wertklärung reduzierte Entscheidungen, die nicht mit den eigenen Werten übereinstimmten (**Risikodifferenz = -0,04**), und verringerte Entscheidungskonflikte (**SMD = -0,20; 95%-KI -0,29 bis -0,11; p < 0,001**).

Bedeutung für MPI/Fountance: Fountance arbeitet mit definierten Fragen, durch die persönliche Prioritäten und eine innere Richtung verdichtet werden. Der Befund ist für den Prozess der Klärung besonders relevant.

Wir dürfen sagen: Explizite Wertklärung kann Entscheidungskonflikte reduzieren und wertkongruentere Entscheidungen unterstützen.

Nicht: Der MPI führt wissenschaftlich nachgewiesen zu besseren Entscheidungen.

Nähe zu Fountance: **sehr hoch** auf Prozessebene; untersucht wurden überwiegend medizinische Entscheidungen, nicht Fountance.

4. Tullis & Fraundorf (2022) - Selbst gewählte Cues

Arbeit: Tullis, J. G. & Fraundorf, S. H. Selecting effectively contributes to the mnemonic benefits of self-generated cues. *Memory & Cognition*, 50(4), 765-781. DOI: [10.3758/s13421-021-01245-3](https://doi.org/10.3758/s13421-021-01245-3).

Kurzbeschreibung: In zwei Experimenten erzeugten Teilnehmer mehrere mögliche Erinnerungshinweise und wählten anschließend den für sie geeignetsten aus. Selbst ausgewählte Cues führten zu besserem Erinnern als ebenfalls selbst erzeugte, aber nicht ausgewählte Hinweise sowie als von Beobachtern ausgewählte Hinweise.

Bedeutung für MPI/Fountance: Beim MPI ist nicht nur das Wort relevant. Entscheidend ist, dass der Begriff aus dem eigenen Prozess hervorgeht und individuell festgelegt wird.

Wir dürfen sagen: Selbst erzeugte und selbst ausgewählte Cues können den späteren Abruf besser unterstützen als fremd ausgewählte Hinweise.

Nicht: Ein selbst gewählter MPI steuert deshalb automatisch Entscheidungen oder Verhalten.

Nähe zu Fountance: **hoch** hinsichtlich Auswahl und Cue-Funktion; begrenzt auf Gedächtnisprozesse.

5. Uzer & Brown (2017) - Persönliche Cues und direkter Abruf

Arbeit: Uzer, T. & Brown, N. R. The effect of cue content on retrieval from autobiographical memory. *Acta Psychologica*, 172, 84-91. DOI: [10.1016/j.actpsy.2016.11.012](https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2016.11.012).

Kurzbeschreibung: Die Forscher verglichen allgemeine Wort-Cues mit individuellen Hinweisen aus dem eigenen Leben. Persönliche Cues führten häufiger zum direkten Abruf autobiografischer Erinnerungen und im Mittel zu schnelleren Reaktionen. Dies zeigte sich auch, wenn die persönlichen Hinweise bereits 75 bis 100 Tage zuvor erhoben worden waren.

Bedeutung für MPI/Fountance: Ein persönlich stark verknüpfter Begriff kann einen anderen Zugang zu mentalen Inhalten besitzen als ein allgemeines Wort.

Wir dürfen sagen: Persönliche Cues können autobiografische Inhalte schneller und direkter zugänglich machen als generische Cues.

Nicht: Ein MPI ruft automatisch die passende Antwort oder richtige Entscheidung ab.

Nähe zu Fountance: **hoch** für das Cue-Prinzip; keine Untersuchung von Orientierung oder Verhalten.

6. Gollwitzer & Sheeran (2006) - Mentale Cues und Zielerreichung

Arbeit: Gollwitzer, P. M. & Sheeran, P. Implementation Intentions and Goal Achievement: A Meta-analysis of Effects and Processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119. DOI: [10.1016/S0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1).

Kurzbeschreibung: Die Meta-Analyse umfasste 94 unabhängige Tests. Wenn Menschen eine zukünftige Situation mit einer konkreten Reaktion verbanden – „Wenn X eintritt, dann tue ich Y“ –, verbesserte sich die Zielerreichung im Mittel deutlich ($d = 0,65$). Die Forschung beschreibt unter anderem eine erhöhte mentale Zugänglichkeit des Auslösers und eine erleichterte Initiierung der Reaktion.

Bedeutung für MPI/Fountance: Der MPI ist kein Wenn-dann-Plan. Die Studie stützt jedoch das allgemeinere Prinzip, dass ein klar etablierter mentaler Cue spätere zielgerichtete Prozesse unterstützen kann.

Wir dürfen sagen: Klar etablierte mentale Cues können die Umsetzung beabsichtigter Reaktionen erleichtern.

Nicht: Der MPI funktioniert über denselben Mechanismus oder erzielt eine Effektstärke von $d = 0,65$.

Nähe zu Fountance: mittel; starker Befund für ein verwandtes Selbstregulationsprinzip.

7. Wang, Wang & Gai (2021) - Strukturierte mentale Prozesse

Arbeit: Wang, G., Wang, Y. & Gai, X. A Meta-Analysis of the Effects of Mental Contrasting With Implementation Intentions on Goal Attainment. *Frontiers in Psychology*, 12, 565202. DOI: [10.3389/fpsyg.2021.565202](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.565202).

Kurzbeschreibung: Die Meta-Analyse untersuchte 24 unabhängige Studien aus 21 Publikationen. Die Kombination aus mentalem Kontrastieren und Wenn-dann-Plänen zeigte einen kleinen bis mittleren Effekt auf Zielerreichung (**Hedges' $g = 0,336$**). Persönlich vermittelte Interventionen zeigten stärkere Effekte (**$g = 0,465$**) als rein dokumentbasierte Formate (**$g = 0,277$**). Hinweise auf Publikationsbias mahnen zur Zurückhaltung.

Bedeutung für MPI/Fountance: Kurze, klar strukturierte mentale Prozesse können Auswirkungen auf Zielerreichung haben; die persönliche Begleitung kann dabei bedeutsam sein.

Wir dürfen sagen: Strukturierte Selbstregulationsverfahren können Zielerreichung mit kleinen bis mittleren Effekten unterstützen.

Nicht: Eine Fountance-Session erzielt denselben Effekt.

Nähe zu Fountance: mittel; relevant für Struktur und persönliche Vermittlung.

8. Magill et al. (2018) - Die Sprache des Klienten

Arbeit: Magill, M. et al. A Meta-Analysis of Motivational Interviewing Process: Technical, Relational, and Conditional Process Models of Change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(2), 140–157. DOI: [10.1037/ccp0000250](https://doi.org/10.1037/ccp0000250).

Kurzbeschreibung: Die Meta-Analyse umfasste 36 Primärstudien mit 3.025 Teilnehmern. MI-konformes Verhalten des Gesprächsführers hing deutlich mit mehr veränderungsbezogener Sprache der Klienten zusammen (**$r = 0,55$; $p < 0,001$**), allerdings auch mit mehr Sprache

zugunsten des bisherigen Verhaltens ($r = 0,40$). In getrennten Analysen war „Change Talk“ allein kein signifikanter Prädiktor; „Sustain Talk“ hing mit ungünstigeren Ergebnissen zusammen ($r = 0,19$; $p < 0,001$).

Bedeutung für MPI/Fountance: Die Studie zeigt, dass die eigene Sprache des Klienten ein relevanter Bestandteil eines Veränderungsprozesses sein kann. Sie warnt zugleich vor einer zu einfachen Formel „selbst gesagt = wirksam“.

Wir dürfen sagen: Gesprächsführung beeinflusst, welche Sprache beim Klienten entsteht; die eigene Formulierung kann mit späteren Ergebnissen zusammenhängen.

Nicht: Ein selbst formulierter MPI verursacht automatisch Veränderung.

Nähe zu Fountance: mittel bis hoch für die Entstehung aus den Antworten des Klienten; methodisch ein anderes Verfahren.

9. Constantino et al. (2018) - Erwartung und Ergebnis

Arbeit: Constantino, M. J., Vîslă, A., Coyne, A. E. & Boswell, J. F. A meta-analysis of the association between patients' early treatment outcome expectation and their posttreatment outcomes. *Psychotherapy*, 55(4), 473–485. DOI: [10.1037/pst0000169](https://doi.org/10.1037/pst0000169).

Kurzbeschreibung: Die Meta-Analyse berücksichtigte 81 unabhängige Stichproben mit 12.722 Patienten. Positivere frühe Erwartungen hingen mit besseren späteren Ergebnissen zusammen ($r = 0,18$; $p < 0,001$, entsprechend etwa $d = 0,36$). Die Ergebnisse unterschieden sich deutlich zwischen den Studien ($I^2 = 76\%$).

Bedeutung für MPI/Fountance: Die Bedeutung, die eine Person einem Prozess gibt, ist kein belangloser Zusatz. Erwartung kann zum Ergebnis beitragen, erklärt es aber nicht allein.

Wir dürfen sagen: Erwartungen können mit dem Ergebnis psychologischer Interventionen zusammenhängen.

Nicht: Die Aktivierung wirkt, weil der Klient daran glaubt – oder weil er dafür bezahlt.

Nähe zu Fountance: mittel; wichtig für Kontext und Bedeutungsgebung, nicht als Wirkbeweis.

10. Schleider, Smith & Ahuvia (2025) - Eine Session als ernst zu nehmendes Format

Arbeit: Schleider, J. L. et al. Single-Session Interventions for Mental Health Problems and Service Engagement: Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Annual Review of Clinical Psychology*, 21, 279–303. DOI: [10.1146/annurev-clinpsy-081423-025033](https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081423-025033).

Kurzbeschreibung: Die Umbrella Review fasste 24 systematische Reviews mit 415 unterschiedlichen Studien zusammen. 20 der 24 Reviews berichteten signifikante positive Effekte für mindestens ein Ergebnis. In zwölf meta-analytischen Reviews lag der mittlere Unterschied gegenüber Kontrollbedingungen dem Betrag nach ungefähr bei $SMD = 0,25$; die berichtete Heterogenität lag bei $I^2 = 43,17\%$. Die Autoren nennen zugleich methodische Schwächen, darunter niedrige Präregistrierungsraten.

Bedeutung für MPI/Fountance: Die Arbeit stützt die grundsätzliche Möglichkeit, dass eine einzelne strukturierte Intervention messbare Effekte auslösen kann. Sie untersucht weder Fountance noch den MPI.

Wir dürfen sagen: Einzelne strukturierte Interventionen können messbare psychologische Effekte haben.

Nicht: Die Wissenschaft bestätigt, dass eine Fountance-Session genügt oder dauerhaft wirkt.

Nähe zu Fountance: **hoch** für das Ein-Session-Format; **niedrig** für die konkrete Methode.

Ergänzende Einordnung für Erwachsene

Kim, Ryu & Chibanda (2023) untersuchten Single-Session-Therapie bei Erwachsenen mit häufigen psychischen Störungen. Die auswertbaren randomisierten Studien zeigten überwiegend positive Ergebnisse, doch die Autoren betonten die geringe Zahl der Studien, kleine Stichproben und teils hohe Bias-Risiken. Diese Arbeit ist wichtig, weil sie die Grenze der Evidenz sichtbar macht: Einmalige Interventionen können wirksam sein, die Datenlage bei Erwachsenen rechtfertigt jedoch keine pauschale Erfolgsaussage. DOI:

10.1186/s40359-023-01410-0.

Zusammenfassung

Was diese Arbeiten für Fountance bedeuten

Die wissenschaftliche Basis von Fountance liegt derzeit nicht in einem direkten Nachweis des MPI. Sie liegt in der Übereinstimmung mehrerer gut untersuchter Prinzipien:

1. **Persönliche Relevanz:** Inhalte mit Bezug zu den eigenen Werten werden anders verarbeitet als neutrale Informationen.
2. **Klärung:** Strukturierte Wertklärung kann Entscheidungskonflikte reduzieren und wertkongruentere Entscheidungen unterstützen.
3. **Eigene Entstehung:** Selbst erzeugte und selbst gewählte Cues können mental besonders passend und zugänglich sein.
4. **Verdichtung:** Ein persönlicher Begriff kann vorhandene Inhalte schneller zugänglich machen, wenn er eng mit ihnen verknüpft ist.
5. **Orientierung:** Etablierte mentale Cues können Selbstregulation und die Umsetzung zielgerichteter Reaktionen unterstützen.
6. **Bedeutung:** Eigene Sprache, Erwartung und persönliche Einordnung können psychologische Ergebnisse mitprägen.
7. **Format:** Messbare Veränderung ist grundsätzlich auch nach einer einzigen strukturierten Intervention möglich.

Zusammen ergibt sich daraus eine wissenschaftlich nachvollziehbare Plausibilitätskette:

Selbstrelevanz → persönliche Bedeutungsbildung → Verdichtung → mentaler Bezugspunkt → erhöhte Verfügbarkeit → mögliche Orientierung und Selbstregulation.

Diese Kette beschreibt, warum die Grundidee des MPI wissenschaftlich anschlussfähig ist. Sie zeigt noch nicht, ob der MPI die angenommenen Schritte tatsächlich auslöst, wie stark sein Effekt ist oder wie lange er anhält.

Darum ist folgende Aussage für Fountance angemessen:

Der MPI ist ein eigenständiges Konzept von Fountance. Seine konkrete Wirkung wurde bislang nicht wissenschaftlich untersucht. Der Ansatz knüpft jedoch an psychologische Mechanismen an, für die empirische Evidenz vorliegt – insbesondere persönliche Relevanz und Wertklärung, selbst erzeugte mentale Cues, Selbstregulation und die Wirkung strukturierter Kurzinterventionen.

Weitergehende Aussagen benötigen eine direkte Untersuchung von Fountance. Dafür wären zunächst ein klar definiertes Wirkmodell, vorab festgelegte Zielgrößen und anschließend eine unabhängige Pilotstudie mit geeigneter Vergleichsbedingung erforderlich.

Die Stärke einer wissenschaftlich verantwortlichen Position besteht hier in ihrer Genauigkeit: Sie macht Fountance nicht kleiner. Sie macht sichtbar, was am Ansatz bereits gut begründbar ist – und welche Fragen offen genug sind, um wirklich untersucht zu werden.

Hinweise zur Einordnung der Kennzahlen

d, g und SMD beschreiben standardisierte Effektgrößen. Als grobe Orientierung gelten 0,2 als kleiner, 0,5 als mittlerer und 0,8 als großer Effekt. **r** beschreibt die Stärke eines Zusammenhangs und beweist keine Ursache. **95%-KI** bezeichnet das 95-prozentige Konfidenzintervall und zeigt, wie präzise ein Effekt geschätzt wurde. **I²** beschreibt, wie unterschiedlich die Ergebnisse der in einer Meta-Analyse zusammengefassten Studien sind.

Effektstärken aus verwandten Forschungsfeldern dürfen nicht auf den MPI übertragen werden. Ein für Wenn-dann-Pläne berichtetes **d = 0,65** ist kein zu erwartender Fountance-Effekt. Es zeigt nur, dass der untersuchte Mechanismus unter den jeweiligen Bedingungen eine messbare Wirkung hatte.

Wissenschaftlicher Status

Dieses Impulspapier ist eine wissenschaftlich orientierte Einordnung, keine eigene empirische Studie und kein Wirksamkeitsnachweis. Fountance ist kein therapeutisches oder medizinisches Verfahren. Die genannten Arbeiten untersuchen verwandte psychologische Mechanismen und Formate, nicht den Metaphysiologischen Impuls selbst.