

# Narrative aus psychologischer Sicht

Joachim Funke

Psychologisches Institut der Universität Heidelberg

**Zusammenfassung** Narrative sind ein zentraler Bestandteil menschlicher Kultur und beeinflussen Denken und Handeln in vielen Bereichen, von der Psychotherapie bis zur Politik. In der Psychotherapie helfen sie bei der Identitätsbildung und der Verarbeitung von Erlebnissen. Unterschiedliche Therapieansätze nutzen Narrative, um emotionale und kognitive Veränderungen zu fördern.

Begriffe wie Narrativ, Mythos, Sage, Legende und Erzählung haben spezifische Bedeutungen, wobei Narrative als übergeordnete Deutungsmuster gesellschaftliche Vorstellungen prägen. Sie strukturieren Wissen, beeinflussen Erinnerung und erleichtern die Verarbeitung neuer Informationen. Problematisch werden Narrative, wenn sie manipulativ eingesetzt werden, etwa in der Politik oder durch Fehlinformationen in den Medien. Politische Narrative nutzen einfache, emotional aufgeladene Erzählmuster, um Menschen zu mobilisieren oder zu polarisieren. Fakten allein reichen selten aus, um solche Narrative zu widerlegen, da sie oft tief in bestehenden Denkmustern verankert sind. Um sich vor manipulativen Narrativen zu schützen, sollte man kritisch hinterfragen, verschiedene Perspektiven einnehmen und Begriffe sowie Metaphern analysieren. Entscheidend ist nicht, ob wir Narrative nutzen, sondern welche – denn sie prägen unsere Wahrnehmung und gesellschaftlichen Debatten.

## 1 Einführung

Erzählungen sind ein grundlegender Bestandteil menschlicher Kultur. Schon in der Kindheit helfen Märchen nicht nur beim Lernen und Verstehen der Welt, sondern auch bei der Verarbeitung von Emotionen. Sie vermitteln Werte, helfen bei der Bewältigung von Ängsten und stärken die emotionale und psychologische Entwicklung (siehe Frey, 2017). Darüber hinaus sind sie ein wichtiger Bestandteil kultureller Überlieferung und tragen dazu bei, den sozialen Zusammenhalt zu fördern. Doch Narrative sind weit mehr als bloße Unterhaltung – sie beeinflussen unser Denken und Handeln in unterschiedlichsten Bereichen, von der Psychotherapie bis zur Politik.

Ein weiterer Aspekt ist die Rolle von Narrativen in der Identitätsentwicklung. Der Ansatz der Narrativen Identität (McAdams, 2001; McAdams & McLean, 2013) beschreibt, wie Menschen ihre Lebenserfahrungen in Form einer kohärenten Lebensgeschichte organisieren. Diese Geschichten beeinflussen unser Selbstbild und unsere Entscheidungen. Gerade für die Entwicklungspsychologie spielen Narrative eine wichtige Rolle in der Adoleszenz, wenn es darum geht, eine stabile Identität auszubilden.

Narrative sind nicht nur für Menschen relevant, sondern gewinnen auch im Bereich der Künstlichen Intelligenz an Bedeutung. Fortschritte im *Natural Language Processing* (NLP) ermöglichen es KI-Systemen, überzeugende Geschichten zu generieren und zu analysieren. Dies wirft ethische Fragen auf: Wie beeinflussen computer-generierte Narrative unser Denken? Können KI-generierte Narrative zur Manipulation oder Desinformation genutzt werden? Studien zu Deep Fake-Technologien und Fake News zeigen, dass narrative Strukturen bewusst eingesetzt werden, um falsche Informationen glaubwürdig erscheinen zu lassen (Zhou & Zafarani, 2020).

## 2 Narrative in der Psychotherapie

Die identitätsstiftende Historizität des Menschen ist nicht zu übersehen: „Ich“ bin meine Geschichte, was wir unter „Ich“ verstehen: Das sind vor allem die Erinnerungen an frühere Ereignisse, die man anderen Menschen erzählen kann (Schacter, 2001). Kein Wunder, dass in der Psychotherapie Narrative ein wichtiges Thema sind (siehe z.B. Cierpka, 1996).

Narrative spielen in verschiedenen Therapieformen eine Rolle: In der *kognitiven Verhaltenstherapie* (KVT) beeinflussen Narrative Gedanken, Gefühle und Verhalten. Negative Selbstgeschichten („Ich bin wertlos“) werden durch kognitive Umstrukturierung hinterfragt. Das Ziel besteht darin, eine realistischere, konstruktivere Erzählweise zu entwickeln.

Die *psychodynamische Therapie* untersucht, wie frühkindliche Erlebnisse dazu beitragen, dass Menschen bestimmte wiederkehrende Erzählmuster über sich selbst und ihre Umwelt entwickeln. Unbewusste Muster und Wiederholungen alter Geschichten werden aufgedeckt.

Die *systemische Therapie* betrachtet Narrative innerhalb von Familien und sozialen Systemen. Beispiel: „In unserer Familie sind alle stark und zeigen keine Schwäche“. Solche Narrative sind zu hinterfragen und neue Möglichkeiten zu schaffen.

Ein spannendes Feld ist der Einsatz von Narrativen in der psychologischen *Traumaforschung*. Studien zeigen, dass das Erzählen von belastenden Erlebnissen, z.B. in der Narrativen Expositionstherapie (NET), zur Verarbeitung und Integration

traumatischer Erinnerungen beitragen kann (vgl. Neuner et al., 2004; Schaal et al., 2009). Eine bewusste Reinterpretation von Narrativen kann zur Resilienzbildung (Kruse, 2015) beitragen und dabei helfen, eine stabilere Selbstwahrnehmung zu entwickeln.

Narrative sind somit wertvolle Instrumente in der Psychotherapie, denn Menschen erinnern sich an Geschichten besser als an Fakten. Eine Veränderung beginnt oft mit einer neuen Erzählweise über sich selbst. Ein hilfreiches Narrativ kann die Türen für Heilung und persönliches Wachstum öffnen.

### **3 Was Narrative sind**

Die Begriffe Narrativ, Mythos, Sage, Legende und Erzählung unterscheiden sich geringfügig in ihrer Bedeutung, ihrem Ursprung und ihrer Funktion. Hier folgt eine detaillierte Gegenüberstellung und Begriffsklärung der fünf Konzepte.

*Narrativ.* Ein Narrativ ist eine übergeordnete Erzählstruktur oder ein Deutungsmuster, das bestimmte Ereignisse, Ideen oder Werte in einem Sinnzusammenhang darstellt. Es wird oft verwendet, um Orientierung zu geben oder eine Weltanschauung zu untermauern. Narrative formen, wie Menschen die Welt verstehen und interpretieren. Sie können real oder fiktiv sein und spielen eine wichtige Rolle in Politik, Medien und Kultur. Das Narrativ vom „Aufstieg des modernen Menschen“ oder das Narrativ vom „heldenhaften Widerstand“ können als Beispiele genannt werden.

*Mythos.* Ein Mythos ist eine überlieferte Erzählung, die häufig Götter, Helden oder kosmische Kräfte thematisiert und grundlegende Fragen des Daseins, der Schöpfung oder der Moral behandelt. Mythen haben oft religiösen oder symbolischen Charakter und dienen der Erklärung von Naturphänomenen oder gesellschaftlichen Ordnungen. Beispiel: Der griechische Mythos von Zeus und der Erschaffung der Menschheit. Noch ein aktuelleres Beispiel: So hält sich bis heute hartnäckig der Mythos von Donald Trump als Finanzgenie, obwohl die Fakten andere sind (Buettner & Craig, 2024).

*Sage.* Eine Sage ist eine volkstümliche Erzählung, die auf einem realen Kern beruht, aber stark ausgeschmückt ist. Sie thematisiert oft übernatürliche Ereignisse oder Figuren, wie Geister, Drachen oder magische Orte. Sagen verbinden historische oder geografische Bezüge mit fantastischen Elementen und stärken meist die lokale Identität. Als Beispiel dient hier die Sage von der Loreley, die Schiffer an einer schwierig zu befahrenden Stelle im Rhein (bei St. Goar) ins Verderben lockt.

*Legende.* Eine Legende ist eine Erzählung über Heilige, Helden oder historische Persönlichkeiten, die außergewöhnliche Taten vollbringen. Der Fokus liegt meist auf deren Tugend oder Glauben. Legenden sollen moralische oder religiöse Werte ver-

mitteln und stehen oft im Kontext der Verehrung bestimmter Persönlichkeiten. Beispiel: die Legende des Heiligen Georg, der den Drachen besiegt.

**Erzählung.** Eine Erzählung ist eine allgemeine Form der Darstellung von Ereignissen, die in einer geordneten Abfolge wiedergegeben werden. Sie kann sowohl fiktiv als auch real sein. Erzählungen dienen der Unterhaltung, der Reflexion oder der Wissensvermittlung. Sie können in verschiedenen Medien und Formen auftreten (z.B. Romane, Kurzgeschichten, Märchen). Als Beispiele seien hier genannt: ein persönlicher Bericht über eine Reise oder eine literarische Kurzgeschichte.

Jeder Begriff hat seine eigene spezifische Funktion, während sie alle auf der Idee beruhen, Geschichten zu erzählen und weiterzugeben. Von daher gibt es keine scharfen Abgrenzungen zwischen den einzelnen Kategorien.

## 4 Warum man Narrative braucht

Narrative sind wichtig für die Sinngebung. Sir Frederic Bartlett prägte schon 1932 den für die Gedächtnispsychologie wichtigen Begriff „Schema“: Ein Schema beschreibt mentale Strukturen, die unser Wissen über die Welt, Erfahrungen und Erwartungen organisieren. Sie helfen dabei, Informationen schneller zu verarbeiten, neue Erlebnisse einzuordnen, indem sie mit bestehenden Schemata verglichen werden, und Verhalten in bestimmten Situationen vorherzusagen oder zu steuern.

Bartlett argumentierte, dass das Gedächtnis rekonstruktiv ist, also nicht wie eine exakte Aufnahme funktioniert, sondern dass Menschen Erinnerungen aktiv auf Basis vorhandener Wissensstrukturen (Schemata) rekonstruieren.

Ein bekanntes Experiment von Bartlett (1932) ist die Geschichte „Der Krieg der Geister“, die er britischen Probanden vorlegte. Diese Erzählung stammt aus der Kultur der nordamerikanischen Ureinwohner und enthielt für die britischen Teilnehmer fremde und unübliche Elemente. Bartlett stellte fest, dass die Teilnehmer beim Wiedererzählen unbewusst Details veränderten oder ausließen, sodass die Geschichte besser zu ihren kulturellen Erwartungen passte. Dies zeigte, dass Schemata beeinflussen, wie Erinnerungen verzerrt oder verändert werden.

Beispiele sind soziale Schemata (Vorstellungen über soziale Rollen oder Gruppen, z.B. wie sich Lehrer oder Ärzte verhalten; siehe hierzu Fiske, 2018; Tajfel, 1981), Skripte (Schemata für typische Abläufe, z.B. der Ablauf eines Restaurantbesuchs; siehe hierzu Schank & Abelson, 1977) oder auch Selbstschemata (Vorstellungen über die eigene Person, z.B. „Ich bin ein hilfsbereiter Mensch“; Markus, 1977).

## 5 Warum Narrative ein Problem darstellen können

Manipulative Narrative sind problematisch, da sie gezielt mit Fehlinformationen arbeiten. Ein Beispiel ist die im deutschen Wahlkampf 2025 gemachte Behauptung, dass Asylsuchende gezielt das deutsche Gesundheitssystem ausnutzen würden. Tatsächlich sind ihre Leistungen im Asylbewerberleistungsgesetz stark eingeschränkt, sodass sie nur eine Notfallversorgung erhalten. Dort wird beispielsweise ausdrücklich festgelegt, dass Zahnersatz nur dann gewährt wird, wenn er im Einzelfall aus medizinischen Gründen dringend erforderlich ist.

Das Problem mit diesem Narrativ: Es wird von vielen Menschen erst einmal für wahr gehalten, die Richtigstellung dringt nicht durch. Faktenchecks haben es schwer (in den USA wurden sie für *Facebook* gerade eingestellt). Faktenchecks scheitern oft, weil sie nicht nur auf Fakten, sondern auch auf menschliche Psychologie, soziale Dynamiken und Kommunikationsprobleme treffen. Um effektiver zu sein, müssten Faktenchecks emotionaler, zugänglicher und besser auf die Zielgruppe zugeschnitten sein – und gleichzeitig das Vertrauen in die Quelle der Nachricht stärken.

## 6 Narrative in der Politik

Narrative in der Politik sind mächtige Werkzeuge, die politische Akteure nutzen, um ihre Botschaften zu vermitteln, Menschen zu mobilisieren und gesellschaftliche Realität zu prägen. Sie helfen dabei, komplexe Themen in verständliche Geschichten zu verpacken, Emotionen zu wecken und Identität zu stiften.

Politische Narrative geben den Menschen Orientierung, indem sie Ereignisse in eine verständliche Abfolge bringen. Sie beantworten oft Fragen wie die folgenden: *Wer sind wir? Was ist das Problem? Wer ist schuld? Was ist die Lösung?* Viele politische Erzählungen folgen einer klassischen Dramaturgie mit einem Helden (z.B. „die Bürger“), einem Feind (z.B. „die Elite“ oder „die Konzerne“) und einem Ziel (z.B. „Gerechtigkeit“ oder „Sicherheit“). Populistische Bewegungen nutzen oft eine klare „Wir gegen die“-Struktur.

Fakten allein reichen selten aus, um Menschen zu überzeugen. Politische Narrative erzeugen Emotionen wie Angst, Hoffnung oder Wut. Ein Beispiel: Die Klimabewegung nutzt Erzählungen über eine bevorstehende Katastrophe („Klimanotstand“), aber auch über eine bessere Zukunft („Klimagerechtigkeit“). Klimawandel-Leugner, Klimaskeptiker oder wirtschaftlich motivierte Akteure nutzen gezielt Narrative, um Zweifel zu säen, politische Maßnahmen zu blockieren oder ihre eigene Agenda voranzutreiben; es gibt aber neben den Narrativen auch einen wissenschaftlichen Diskurs, der auf Lücken in der Datenlage und Vereinfachungen hinweist. Diese Narrati-

ve bedienen sich emotionaler, vereinfachender und oft manipulativer Erzählweisen. Klimaschutz wird als irrational und hysterisch dargestellt („Klima-Hysterie“, „grüner Alarmismus“). Wissenschaftliche Warnungen werden mit überzogenen oder falschen Prognosen aus der Vergangenheit verglichen. Ihr Ziel ist es z.B., Zweifel an der Dringlichkeit zu wecken und Klimaschutz als übertriebenes Anliegen darzustellen. Ein Textbeispiel: „In den 1970ern hieß es, wir steuern auf eine neue Eiszeit zu – und jetzt soll plötzlich alles heißer werden?“ Diese rhetorische Floskel spricht für unfaires Argumentieren (Groeben, Schreier & Christmann, 1993) und sollte zurückgewiesen werden. Allerdings sollte man schon prüfen, ob Prognosen (Wink & Nünning, 2024) tatsächlich eingetroffen sind: Das ist wissenschaftlich gefordert, denn Überprüfungen zeigen die Begrenztheit vieler Aussagen. Gerade im Klimabereich werden bewusst falsche oder vereinfachte Narrative in den Umlauf gegeben, um politische Änderungen zu bewirken.

In der politischen Psychologie könnten Narrative sozialer Bewegungen stärker beforscht werden. Bewegungen wie *Fridays for Future* oder *Black Lives Matter* nutzen bewusst Narrative, um Aufmerksamkeit zu erzeugen und Emotionen zu mobilisieren. Solche Narrative haben oft eine klare Struktur: ein Problem, einen Schuldigen, eine Heldenfigur und eine Lösung. Sie dienen der Mobilisierung, bergen aber auch die Gefahr der Vereinfachung oder Verzerrung.

## 7 Abschluss: Was ist zu tun?

Man kann sich vor politischen Narrativen schützen, indem man sie erkennt, kritisch hinterfragt und bewusst reflektiert. Aber das Ziel ist nicht, alle Narrative abzulehnen – sondern die guten von den manipulativen zu unterscheiden.

Einige Ratschläge zum Schluss. Empfehlenswert sind folgende Maßnahmen:

- (1) Um Narrative zu erkennen, sollte man sich fragen: Wer erzählt was – und warum?
- (2) Sich emotionale Manipulation bewusst machen.
- (3) Unterschiedliche Quellen zu vergleichen und verschiedene Perspektiven zu nutzen.
- (4) Begriffe und Metaphern zu hinterfragen (z.B. „Klimahysterie“: Wer entscheidet, was Hysterie ist? – „Ökodiktatur“: Bedeutet Klimapolitik wirklich Diktatur oder ist das überzogen? – „Steueroase“: klingt harmlos, bedeutet aber Steuervermeidung).
- (5) Ein Training des kritischen Denkens (Denken in Alternativen: „Welche anderen Sichtweisen gibt es?“).
- (6) Das Überlegen von Gegenfragen: „Was würde jemand mit der gegenteiligen Meinung sagen?“; skeptisch sein bei absoluten Aussagen, die ein „immer“, „nie“, „jeder“ enthalten.
- (7) Die Setzung eigener Narrative (statt: „Klimaschutz zerstört Jobs“ könnte man auch sagen „Klimaschutz schafft neue Zukunftsbranchen“).

Also: Narrative sind mächtige Werkzeuge – sie prägen unser Denken, unsere

Erinnerungen und unser gesellschaftliches Handeln. Doch nicht alle Narrative sind harmlos. Während einige zur Orientierung und Aufklärung beitragen, werden andere gezielt zur Manipulation eingesetzt. Wer Narrative bewusst erkennt und hinterfragt, kann sich gegen Desinformation wappnen und zu einem reflektierten Diskurs beitragen. Denn entscheidend ist nicht, ob wir Narrative nutzen – sondern welche.

## Danksagung

Ich bedanke mich bei Dr. Marlene Endepohls (Heidelberg), Vita Funke (Freiburg) sowie bei ChatGPT 4.0 für wertvolle Kommentare und Korrekturvorschläge zu einer Vorfassung dieses Beitrags.

## Literatur

- Bartlett, F. C.** (1932). *Remembering: A study in experimental and social psychology*. Cambridge University Press.
- Buettner, R., & Craig, S.** (2024). *Lucky loser. How Donald Trump squandered his father's fortune and created the illusion of success*. Penguin.
- Cierpka, M.** (1996). Das Narrativ in der Psychotherapie. In P. Buchheim, M. Cierpka, & T. Seifert (Eds.), *Spiel und Zusammenspiel in der Psychotherapie – Erinnern und Entwerfen im psychotherapeutischen Handeln – Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik – Qualitäts sicherung* (pp. 194–206). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-51501-9\\_15](https://doi.org/10.1007/978-3-642-51501-9_15)
- Fiske, S. T.** (2018). *Social beings: Core motives in social psychology (Fourth edition)*. Wiley.
- Frey, D. (Ed.)**. (2017). *Psychologie der Märchen. 41 Märchen wissenschaftlich analysiert – und was wir heute aus ihnen lernen können*. Springer.
- Groeben, N., Schreier, M., & Christmann, U.** (1993). Fairness beim Argumentieren: Argumentationsintegrität als Wertkonzept einer Ethik der Kommunikation. *Linguistische Berichte*, 147, 355–382.
- Kruse, A.** (2015). *Resilienz bis ins hohe Alter – was wir von Johann Sebastian Bach lernen können*. Springer.
- Markus, H.** (1977). Self-Schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63–78. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.2.63>
- McAdams, D. P.** (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- McAdams, D. P., & McLean, K. C.** (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233–238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>
- Neuner, F., Schauer, M., Klaschik, C., Karunakara, U., & Elbert, T.** (2004). A comparison of Narrative Exposure Therapy, Supportive Counseling, and Psychoeducation for treating post-traumatic stress disorder in an African refugee settlement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(4), 579–587. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.4.579>

- Schaal, S., Elbert, T., & Neuner, F. (2009). Narrative Exposure Therapy versus Interpersonal Psychotherapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 78(5), 298–306. <https://doi.org/10.1159/000229768>
- Schacter, D. L. (2001). *Wir sind Erinnerung: Gedächtnis und Persönlichkeit*. Rowohlt.
- Schank, R. C., & Abelson, R. P. (1977). *Scripts, plans, goals, and understanding: An inquiry into human knowledge structures*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Tajfel, H. (1981). *Human groups and social categories: Studies in social psychology*. Cambridge University Press. [\(28. 7. 2025\)](http://www.jstor.org/stable/2066820?origin=crossref)
- Wink, M., & Nünning, V. (2024). *Prognosen in der Wissenschaft*. Heidelberg University Publishing. <https://heiup.uni-heidelberg.de/journals/hdjbo/issue/view/2458>
- Zhou, X., & Zafarani, R. (2021). A survey of fake news: Fundamental theories, detection methods, and opportunities. *ACM Computing Surveys*, 53(5), 1–40. <https://doi.org/10.1145/3395046>

## Über den Autor

**Joachim Funke** (geb. 1953 in Düsseldorf) ist seit 1997 Professor für Allgemeine und Theoretische Psychologie am Psychologischen Institut der Universität Heidelberg. Promoviert wurde er 1984 an der Universität Trier. Im Jahr 1990 habilitierte er sich an der Universität Bonn. Funke war Gastprofessor an verschiedenen Universitäten, darunter Fribourg (Schweiz), Melbourne (Australien), Nanjing (China) und Szeged (Ungarn). Seine primären Forschungsinteressen liegen im Bereich von Denken, Kreativität und Problemlösen. Seine Forschungsideen wurden unter anderem von der Deutschen Forschungsgemeinschaft, von verschiedenen Bundesministerien und von der Europäischen Union finanziell unterstützt. Funke hat zahlreiche Artikel in internationalen Fachzeitschriften veröffentlicht, Kapitel zu Fachbüchern beigetragen und eigene Bücher herausgegeben und veröffentlicht.

Von 2010 bis 2014 war er Vorsitzender der Internationalen Expertenkommision für Problemlösen im Rahmen der weltweiten PISA-Studien der OECD. Auf ihn geht ein Wechsel im Verständnis von Problemlösen zurück, der die Perspektive von statischem zu dynamischen Problemlöseaktivitäten verschiebt. Von der ungarischen Universität Szeged wurde ihm 2015 für seine Verdienste um die computerbasierte Erfassung von Problemlöseprozessen der Titel eines Ehrendoktors verliehen. Von Oktober 2011 bis März 2019 war Funke Sprecher des Akademischen Senats der Universität. Seit April 2019 befindet er sich im aktiven Ruhestand.

## Korrespondenzadresse

Prof. Dr. Dr. h. c. Joachim Funke  <https://orcid.org/0000-0001-9129-2659>  
Universität Heidelberg  
Psychologisches Institut  
Hauptstr. 47–51  
69117 Heidelberg, Germany  
[joachim.funke@psychologie.uni-heidelberg.de](mailto:joachim.funke@psychologie.uni-heidelberg.de)  
<https://www.psychologie.uni-heidelberg.de/person/joachim-funke>