

## Perspektivwechsel – Dinge mit einer anderen Brille betrachten<sup>1</sup>



<b>Ziel</b>	Reflexion der eigenen Haltung; Perspektivwechsel; Veränderung des Blickwinkels; Entwicklung von neuen Lösungen
<b>Zeit</b>	Je nach Einsatz
<b>Material</b>	Brillen
<b>Durchführung</b>	<p>„Die Welt mit anderen Augen sehen ... eine andere Brille aufsetzen ... einen anderen Hut aufziehen ... einmal neben sich treten ... umdrehen und sehen, was sich hinter einem abspielt ... mit anderen Vorzeichen spielen ...“</p> <p>Alle diese Sätze beschreiben die Technik eines Perspektivenwechsels. Beim Perspektivenwechsel sieht man eine bestimmte Situation, sich oder andere Personen aus einer neuen, oder zumindest anderen Richtung.</p> <p>Hier erhält jeder eine Brille, auf deren Bügel innen ein Satz/eine Haltung steht (s. Anlage). Aufgabe ist es, das Problem/die Situation etc. mit dieser Brille zu sehen, zu bewerten, darüber zu sprechen.</p> <p><b>Einsatzmöglichkeiten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Gruppe wird in Untergruppen geteilt. Jede Untergruppe erhält ein (x-beliebiges) Bild, jeder Teilnehmer</li> </ul>

<sup>1</sup> In Anlehnung an Holger Nickel, OWL, Kleve 2016 sowie <http://www.instrumentaler-unterricht.de/methoden/perspektivenwechsel> (abgerufen am 18.01.2017)

	<p>eine Brille. Im Brillenbügel steht ein Impuls. Jeder verbindet sich mit dem Impuls, denkt sich eine Situation dazu, versetzt sich hinein. Jeder betrachtet nun das Bild durch seine Brille und beschreibt, was er wahrnimmt – ein Gespräch darüber entsteht. Am Ende wird geraten, welche Perspektive im Brillenbügel der anderen Teilnehmer vermutlich steht. Es folgt eine Auswertung im Plenum:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brillen prägen Sichtweisen</li> <li>• Welche Brille trage ich gewöhnlich? Welche nicht?</li> <li>• Ich bin in der Lage, meine Brille zu wechseln!</li> <li>• Sich bewusstmachen, welche Inschrift meine Tagesbrille im Augenblick trägt...</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei einem Elternabend z.B. zum Thema „digitale Medien“ werden zwei Eltern mit unterschiedlichen Brillen (eine eher positiv, die andere eher negativ) mögliche Argumente für oder gegen Medien zu nennen. Anschließend Auswertung zur Frage „Wie verändert der Blick unsere Einstellungen, Sorgen und Befürchtungen?“</li> <li>• Einzelarbeit: Klienten, die sehr einseitig auf ihre Lage schauen, könnten angeregt werden, weitere Alternativen und Lösungen durch einen Blick durch die andere Brille zu entwickeln.</li> <li>• MOVE: Im Baustein „eigene Haltung“ kann die Einschätzung von z.B. „Sucht am Arbeitsplatz“ verändert werden, um Empathie zu schaffen.</li> </ul>
<p><b>Resümee aus der Praxis</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine andere Brille kann den Blick schärfen.</li> <li>• Wer schon einmal etwas mit „Abstand“ betrachtet hat, konnte erleben, dass man aus größerer Distanz mehr sehen kann als aus kürzerer.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durch Perspektivenwechsel kommt man auf völlig neue Ideen.</li> <li>• Wenn ich ein Problem mit den Augen eines anderen ansehe, sehe ich zusätzlich andere Seiten des Sachverhalts und finde aus der Perspektivenvielfalt vielleicht ziemlich ungewohnte Lösungsvarianten.</li> <li>• Man kann das Gute im Schlechten sehen - so kann der Perspektivenwechsel sehr für Entlastung sorgen.</li> <li>• Beobachtungen durch eine andere Brille lassen uns möglicherweise unsere „blinden Flecken“ oder „toten Winkel“ erkennen.</li> </ul> <p>Systemisch denkende Menschen gehen davon aus, dass ihre Sicht auf die Zusammenhänge ihrer Umgebung „einseitig“ ist: Beispiel: Wir können nicht gleichzeitig vor und hinter einem Haus stehen, aber wir können uns bewusst sein, dass es außer der Front noch eine Rückseite gibt. Das heißt auch, wir können nicht alles gleichzeitig berücksichtigen. In der Regel erkennen wir nur das, was wir kennen.</p> <p>Wechseln wir aber die Perspektive, sehen wir eventuell Dinge, die uns bisher unbekannt waren. Auf diese Weise kann eine Fülle von Lösungswegen gefunden werden.</p>
<b>Bezugsquelle</b>	<a href="https://www.amazon.de/gp/product/B00B1CSOF4/ref=oh_aui_detailpage_o00_s00?ie=UTF8&amp;psc=1">https://www.amazon.de/gp/product/B00B1CSOF4/ref=oh_aui_detailpage_o00_s00?ie=UTF8&amp;psc=1</a>

## Anlage

- Heute ist ein guter Tag.
- Yes, we can.
- Ich bin ein Glückspilz.
- Das wird schon.
- Et es wie et es.
- Et kütt wie et kütt.
- Das hab ich mir verdient.
- Et hätt noch immer jot jejange.
- Wir schaffen das.
- Das Leben ist schön.
- Ich bin ein Optimist.
- Das Glas ist halb voll.
- Ach, mach' mal halblang.
- Jeder ist seines Glückes Schmied.
- Ich kann das nicht.
- Die Welt ist schlecht.
- Das wird eh' nix.
- Das geht bestimmt nicht gut.
- Ich bin immer Schuld.
- Das habe ich nicht verdient.
- Das Glas ist halbleer.
- Schuld sind immer die anderen.
- Ich bin ein Pessimist.
- Morgen sieht die Welt schon anders aus.
- Der Blick durch die rosarote Brille.
- Ich bin ein Pechvogel.
- Mir ist alles egal.
- Och herm.
- Alles wird gut.

### Weitere Ideen von Holger Nickel:

- Das wird eh nichts!
- Der andere meint es gut mit mir.
- Begeistere Dich!
- Das schaffst Du nicht.
- Der will doch gar nicht.
- Übung macht den Meister.
- Mut tut gut.
- Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.
- Jeder ist sich selbst der Nächste.
- Ich schaffe das!
- Warum immer ich?
- Ich bin richtig.
- Ich bin ein Versager.
- Die anderen wollen mich doch nur ausnutzen.

- Vertraue niemandem!
- Ich hab hier immer die A...karte.
- Probleme sind Lösungen.
- Ich habe Angst.
- Man muss nur wollen.
- Das Leben ist ein einziger Kampf.
- Der ist noch nicht soweit.
- Ich kann nicht tiefer fallen, als in Gottes Hand.
- Augen zu und durch.
- Das klappt niemals.
- Da geht noch was.
- Niemals aufgeben.