Johannis Loge
Zum Goldenen Apfel
im Orient Eutin

Perspektivwechsel

21. September 2026 • Br. Joachim Wallmeroth

Ehrwürdiger Meister, geliebte Brüder,

meine heutige Zeichnung befasst sich mit dem Perspektivwechsel.

Vorab eine kleine Geschichte.
„Eine Herde von unterschiedlichen Tieren streifte gemeinsam durch die Wildnis. Als sie an einen Fluss kamen, waren sie nicht sicher, wie tief der Fluss ist. Die Giraffe ging mutig voran und rief den Wartenden zu ´das Wasser ist nicht so tief, es geht nur bis zum Knöchel´. Für die Maus war es dennoch zu tief."

Zunächst muss ich darauf hinweisen, dass es sich nicht um die Betrachtung einer Perspektive, also die räumliche Betrachtung von Objekten oder von Zukunftsaussichten geht.
Mein Blick richtet sich auf die mit dem eigenen Perspektivwechsel verbundenen, möglichen neuen Erkenntnisse bei der Betrachtung einer Situation oder eines Sachverhalts.
Die Sicht- und Verhaltensweisen eines jeden sind meistens auch durch das elterliche Umfeld und die Lebenssituation geprägt, in der man aufgewachsen ist. Dabei werden unweigerlich auch Glaubenssätze bewusst oder unbewusst wahr- und aufgenommen. Ein solcher Glaubenssatz könnte lauten „Jungs weinen nicht!".

Warum bringe ich dieses Beispiel?
Es beeinflusst das Verhalten des Einzelnen, wenn der Glaubenssatz verinnerlicht wurde. Eine Situation könnte zum Heulen sein, aber „Jungs weinen nicht!". Im weiteren Sinne könnte also daraus auch die emotionale Entwicklung eines Jeden damit beeinflusst werden. Diese Erfahrungs"werte" sind dann im weiteren Leben die Parameter der eigenen Perspektive. Daraus kann folgen, dass man eine Art Tunnelblick entwickelt, Gegebenheiten mit abgespeicherten Bewertungsmustern eingeordnet werden. Dies kann für Stagnation sorgen und die Offenheit zur differenzierten Einschätzung beeinträchtigen.

Perspektivwechsel: Was bedeutet das eigentlich?
Wie die Bezeichnung es bereits vermuten lässt, bedeutet ein Perspektivwechsel, einen bestimmten Sachverhalt aus einem anderen Blickwinkel oder anderen Position zu betrachten und dadurch möglicherweise neue Einsichten und Erkenntnisse zu bekommen. Dies ist aber erst nach einer sogenannten 180-Grad-Wende denkbar. Bildlich gesprochen gehe ich auf die gegenüberliegende Seite eines Tisches.
Um den Perspektivwechsel zu erreichen, ist ein gewisser emotionaler und gedanklich offener Abstand zur jeweiligen Situation notwendig. Dies ist es, was den Perspektivwechsel aber auch so schwierig gestaltet. Denn es bedeutet auch, Erfahrungen und Glaubenssätze nicht mit auf die andere Seite des Tisches zu nehmen. In der Freimaurerei heißt es „von der Sklaverei der Vorurteile befreit" zu sein.
In diesem Zusammenhang ist die selektive Wahrnehmung von großer Bedeutung. Zu begreifen, dass es in vielerlei Hinsicht keine ultimative Wahrheit gibt, ist der erste Schritt, um erfolgreich einen Perspektivwechsel vollziehen zu können. Am folgenden Beispiel ist dies gut zu versinnbildlichen.

- Für den Optimisten ist das Glas halb voll.
- Für den Pessimisten ist das Glas halb leer.
- Der Realist sieht das Glas zur Hälfte mit Wasser und zur anderen Hälfte mit Luft gefüllt.

Alle drei Perspektiven entsprechen der Wahrheit. Es ist jedoch deine Entscheidung, welche der drei Sichtweisen du einnehmen möchtest.

Warum kann ein Perspektivwechsel wichtig für den eigenen Lebensweg sein?
Wenn du bemerkst, dass deine Gedanken sich im Kreis drehen und du bei einem bestimmten Problem nicht weiterkommst, kann ein Perspektivwechsel hilfreich sein. Eine neue Perspektive einzunehmen hilft dir dabei, neue Ideen und Lösungsansätze zu finden. Dies gilt für alle Lebensbereiche gleichermaßen – sei es ein Beziehungsproblem oder beispielsweise Unzufriedenheit im Beruf.
Aus einer Untersuchung der Max-Planck-Gesellschaft geht hervor. „Die Fähigkeit des Perspektivwechsels erhöht außerdem deine Sozialkompetenz.

Wie kann ein erfolgreicher Perspektivwechsel gelingen?
Wie wir nun wissen, kann ein neuer Blickwinkel in nahezu allen Lebenslagen hilfreich sein. Die nachfolgenden Ansätze können dabei helfen, den Perspektivwechsel erfolgreich umzusetzen:

1. Verzichte auf die Frage nach dem „Warum“
„Warum muss ausgerechnet mir das passieren?“ In schwierigen Lebenslagen hadern wir oft mit unserem Schicksal. Die große Frage nach dem „Warum“ ist jedoch keineswegs konstruktiv, sondern hindert dich lediglich daran, das Problem aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.
Statt „Warum?“ sollte deine Frage lieber lauten: „Wozu war das jetzt gut?“ Auf diese Weise gewinnst du den notwendigen emotionalen Abstand zur Situation und richtest deine Gedanken auf die Zukunft.

2. Die Raikov Methode
Die Raikov Methode ist auch als die „Methode des geborgten Genies“ bekannt. Du denkst an eine Person, die du bewunderst und/oder die das geschafft hat, was du erreichen möchtest. Versuche, den Blickwinkel dieser Person einzunehmen: Wie würde sie deine Situation beurteilen? Wie würde sie in deiner Lage handeln?

3. Der Tapetenwechsel
Es klingt simpel, ist aber sehr effektiv: Verlasse die aktuelle Räumlichkeit und gehe eine Runde um den Block. Ist dies nicht möglich, dann verlasse zumindest den Raum. In einer anderen Umgebung wird es dir leichter fallen, das Problem aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

4. Fremdreflexion
Die Fremdreflexion ist eng mit der Raikov Methode verwandt. Der Unterschied besteht darin, dass du nicht die Perspektive eines Genies einnimmst, sondern die Sichtweise realer Menschen aus deinem Lebensumfeld:

- Was würden meine (verstorbenen) Großeltern sagen, wenn sie mich so sehen könnten?
- Welchen Eindruck hätte ein Fremder, der zum ersten Mal mein Zuhause betritt?
- Was würde mein Lehrer sagen, wenn er mich heute wiedersehen würde?
- Wie würde mein Gegenüber reagieren, wenn er wüsste, was ich denke?

Eine bewährte Technik, die auch im Bereich der Psychologie zum Einsatz kommt, ist das sogenannte Spiegeln. Hierbei werden dir deine (unterbewussten) Verhaltensweisen und Überzeugungen vor Augen geführt, sodass du die Möglichkeit bekommst, diese zu hinterfragen. Hierfür ist aber ein geeigneter Sparringspartner erforderlich.

Warum fällt uns der Perspektivwechsel so schwer?
„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“ Dieses Zitat stammt von Albert Einstein und bringt deutlich zum Ausdruck, warum uns ein Perspektivwechsel so schwerfällt. Die meisten Menschen sind in ihren Überzeugungen regelrecht gefangen. Hier komme ich nochmal zurück auf die gelernten Glaubenssätze. Was sich über Jahre verfestigt hat, kann nicht mit einem Fingerschnipsen verändert werden.
Routine und altbewährte Techniken geben Sicherheit, schränken jedoch die Fähigkeit ein, sich für neue Erfahrungen zu öffnen. Darüber hinaus ist ein Perspektivwechsel ein anstrengender Prozess, der die Bereitschaft zum Verlassen der persönlichen Komfortzone erfordert. Dies bedeutet, lieb gewonnene Überzeugungen – vor allem über sich selbst – loszulassen. Hiermit können auch schmerzhafte Erkenntnisse verbunden sein.

Fazit: Ein Perspektivwechsel lohnt sich immer

Sich auf einen Perspektivwechsel einzulassen, bringt zahlreiche Vorteile mit sich. Es lohnt sich also, diese Anstrengung auf sich zu nehmen. Einen neuen Blickwinkel einzunehmen hilft dir nicht nur, Lösungen für schwierige Probleme zu finden, sondern macht dich außerdem empathischer und toleranter. Passt zu uns. Die Perspektive zu wechseln bedeutet schließlich, dich auch in fremde Sichtweisen hineinzuversetzen.
Du gewinnst die Einsicht, dass verschiedene Ansichten ihre Berechtigung haben. Wie dramatisch ein Problem tatsächlich ist, ist oftmals lediglich eine Frage der Sicht- und Herangehensweise. Ein Perspektivwechsel kann dir demzufolge in jedem Lebensbereich zu mehr Gelassenheit und zu größerem Erfolg verhelfen.

Mit folgendem Beispiel will ich nochmal auf die Perspektive eingehen, die möglicherweise auf den ersten Blick nicht gesehen werden kann.
1 und 1 gleich 2 – ein spontan akzeptiertes Ergebnis
1 und 1 gleich 3 – wenn die Zeugung geklappt hat
1 und 1 gleich 0 – wenn zwei Menschen feststellen, dass sie keine Gemeinsamkeiten mehr haben.

Abschließend noch ein Zitat aus einem Vortrag eines Dialektikers:

„Danke, dass du mir deine Sicht erläutert hast, auch wenn ich diese nicht teile. Und ich bin froh, dass ich meine Sicht darlegen konnte, auch wenn du diese nicht teilst.“

Ehrwürdiger Meister, meine Zeichnung ist beendet.