# External Clearing

## Äußere Visualisierungstechniken zur Verdeutlichung innerer Prozesse

*von Elke Post*

***Sehen, was ist***
***Sagen, was in mir ist***
***Suchen, was möglich ist***
***Sichten, was trägt oder heilt***
(Dr. Dr. Gattus Hösl)

Alle NLP-Anwender arbeiten mehr oder weniger mit äußeren Visualisierungstechniken. Um sie bewusster zu machen und gezielter einsetzen zu können, habe ich sie in diesem Artikel zusammengetragen und der Sammlung als Gesamtheit den Namen „External Clearing" gegeben. Vielleicht kennen Sie selbst noch eigene Methoden, mit denen Sie die Sammlung ergänzen können.

External Clearing wird sowohl als Feedback-Methode für den Berater/Therapeuten benutzt als auch als Coaching-Methode für den Klienten. Wie schon im Titel erwähnt, bedeutet das von mir geprägte Wort eine *Klärung* durch eine Zusammenstellung von äußeren Visualisierungstechniken für innerlich ablaufende psychisch-kognitive Prozesse. Das Sehen ist der am besten erforschte Sinn unserer insgesamt sechs Sinne: Oberflächen- und Tiefensensibilität, Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, der Gleichgewichtssinn. Das visuelle System soll an dieser Stelle aber nicht wissenschaftlich beleuchtet, sondern unter dem Aspekt seiner praktischen Anwendung im Coaching-Alltag Beachtung finden.

Ich möchte innere und äußere Visualisierungstechniken unterscheiden: Unter **inneren Visualisierungstechniken** sind die inneren, mentalen Bilder zu verstehen, die zum einen erinnert und zum anderen konstruiert werden können, was deutlich durch die *Augen*zugangshinweise zu unterscheiden

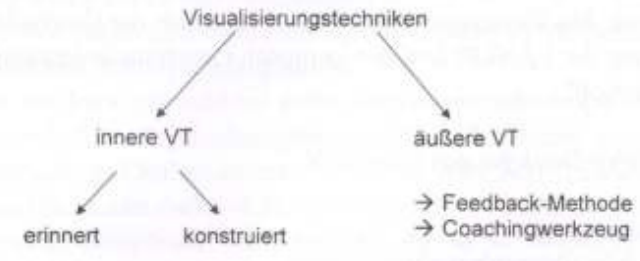


*Abb. 1:* Äußere und innere Visualisierungstechniken

ist. Als Strategie bezeichnet man sie häufig mit Vi (er) oder Vi (k).[1] In diesem Artikel sollen die **äußeren Visualisierungstechniken** zum Ausdruck kommen (Abb. 1).

### Coachings mit dem External Clearing

Ich bin ein Fan von Visualisierungstechniken, denn ich bin mit Leib und Seele visuell. Meine Klienten suchen mich auf, weil sie meine Klarheit und meine Struktur schätzen. Das, was für mich selbstverständlich ist, nämlich Unklarheiten und inneres Chaos extern zu visualisieren, macht nicht jeder, wie ich in der Begleitung von anderen Menschen erfahren konnte.

**Das Erstgespräch**
Schon beim Erstgespräch kommt die äußere Visualisierungstechnik zum Tragen: Ich notiere mir fast alles wortwörtlich, was der Klient vorbringt. Zwischendurch visualisiere ich den Text mit einem „weiten Blick" und umrahme die Wörter/Aussagen, die mir ins *Auge springen* (oder durchaus auch im Ohr klingen oder ein Gefühl auslösen).

Der erste Arbeitsleitfaden ist auf diese Weise hergestellt und fokussiert die wirklich wichtige Arbeit, die der Klient für sich tun kann. Gerade beim Erstgespräch wird m.E. viel erzählt, was unbewusst schlummert und nach Befreiung sucht. Mir kommt der Klient dabei wie eine überfüllte Datenbank vor, die nach und nach geöffnet, geleert und sortiert werden will.

*Eine volle Tasse kann keinen neuen Tee mehr aufnehmen.*
(Zen-Metapher)

Ich gebe diesem Bedürfnis Zeit, und zwar ungefähr ein Drittel bis die Hälfte der zur Verfügung stehenden Zeit. Mit auditiven Klienten versuche ich Termine von anderthalb Stunden Dauer zu vereinbaren, da sich durch das Sprechen für sie viel bewegt und ordnet.

Der nächste Schritt ist nun, das, was innen beim Klienten schlummert, nach außen zu tragen. Hier sind Papiere in verschiedenen Farben, Schere und Zeichenblock sinnvolle Helfer. Die Themen des Klienten werden nun in Form eines Brainstormings auf Blätter geschrieben. (Abb. 2a)

*Abb. 2a:* Erstes Brainstorming des Klienten als External Clearing

Entweder schreibt der Klient sich selbst gewissermaßen „leer", oder wir machen es gemeinsam in einem Arbeitsdialog.

Das Ergebnis soll einen Überblick über die Ressourcen und die „Baustellen" des Klienten verschaffen und wird am besten im Raum auf dem Boden oder auf einem großen Tisch verteilt.

Nun wird gemeinsam sortiert. Was für Themen stehen an? Welche Prioritäten hat dieses oder jenes Thema (Abb. 2b)? Manchmal machen wir es auch jeder für sich und vergleichen das Ergebnis auf Kongruenz und Unterschiede (Abb. 2b und c).

*Abb. 2b:* Das Brainstorming wurde sortiert und gruppiert, um Prioritäten zu schaffen. Diese Variante stammt vom Klienten.

*Abb. 2c:* Das gleiche Brainstorming – diese Variante stammt vom Berater (Coach).

Als weitere Vorgehensweise kann eine Mind-Map[2] hilfreich sein. Die notierten Einzelgedanken und -gefühle des Klienten werden in ein größeres Ganzes sortiert.

Alternativ zu Papier als äußere Visualisierung können Themen/Symptome/Probleme auch in Form von Gegenständen oder Figuren dargestellt und in Beziehung zueinander gebracht werden (Abb. 5a und b).

*Abb. 5a:* Das Visualisierungsmaterial wird gesichtet. Der Klient entscheidet, welche Figur/Material zu seinem Problem/Thema passt.

*Abb. 5b:* Das ausgesuchte Material wird räumlich in Beziehung zueinander gestellt. Dadurch ergeben sich Antworten auf Fragen, Lösungen bei Konflikten und Klarheit bei undurchsichtigen Themen.

Ergänzend zu diesen Methoden des Erstgesprächs kann dieses External Clearing der Start zu Tagebuchaufzeichnungen werden, die der Klient als eigene Coachingbegleiter für sich nutzt.

## Weiterführendes Coaching

Das Gute an den äußeren Visualisierungstechniken ist, dass man etwas mit ihnen „machen" kann, während das gesprochene Wort verschwindet, sobald es ausgesprochen wurde. Ein weiterer Vorteil der Arbeit mit dem rein kinästhetischen System ist, dass der Berater noch direkter an dem Prozess oder dem Ergebnis eines Themas beteiligt werden kann.

Wir verbinden also beim External Clearing den visuellen mit dem kinästhetischen Sinn. Dadurch kann eine intensive Auseinandersetzung mit Themen, aber auch eine Integration von Themen stattfinden.

### Vorteile des External Clearing

1. **Gespräch visuell dokumentieren** (für den Berater)
→ Leitfaden ersehen, erhören, erspüren
→ wohin geht die Energie
→ ordnen, sortieren

2. **Visuelles Brainstorming** (für den/mit dem Klienten)
→ Bodenanker
→ Mind-Map
→ Aufstellungsarbeit
→ Tagebuch als Therapiebegleiter

3. **RAUM und ZEIT für den inneren Prozess durch die visualisierten Inhalte**

4. **Eigenübungen, Tagebuchaufzeichnungen**
→ zum Weiterführen für zu Hause

5. **Einsatz von visuellen Ankern**
→ um an Therapieprozesse, Erfolge, Erkenntnisse zu erinnern (z.B. ein gemaltes Bild, eine Mind-Map etc.)

Die Ergebnisse des Erstgesprächs können also auch bei weiteren Terminen betrachtet, wieder neu hierarchisiert, vernichtet, ergänzt werden etc. Die Ergebnisse kann man weder leugnen noch übertreiben oder bagatellisieren, da sie „schwarz auf weiß" existieren, z.B. auf einem Foto, bestehenden Papieren usw.

Über visuelle Ergebnisse lässt sich weniger diskutieren!

## Beispiel: Glaubenssatzarbeit

Es zeigt sich, dass der Klient eine Fülle von negativen Glaubenssätzen verinnerlicht hat. Raus damit aufs Papier, hintereinander wegschreiben – und dann?

Dann kann er
- eine ähnliche Liste mit nützlichen Glaubenssätzen verfassen,
- für jeden negativen Satz einen positiven formulieren,
- die Sätze in Streifen schneiden und auf der Rückseite das positive Gegenteil/die Kehrseite des negativen Satzes entdecken,
- die hinderlichen Glaubenssätze sowie die förderlichen Glaubenssätze in Streifen schneiden und in je einen Topf oder ein anderes Gefäß geben. Ein „Los" daraus ziehen und reframen, vernichten oder als Anker benutzen,
- sich von negativen Sätzen einzeln verabschieden und sie
  – in den Papierkorb schmeißen
  – ins Feuer werfen und verbrennen
  – ins Wasser gleiten lassen.

Der Klient beginnt zu begreifen, dass er die Wahl zwischen hinderlichen und förderlichen Lebensmottos hat.

## Ergänzende positive Aspekte des External Clearing

Positiv am External Clearing ist, dass man Prozesse unterbrechen und zu einem anderen Zeitpunkt weitermachen oder ergänzen kann. Innere Prozesse werden sichtbar
1. durch den RAUM, in dem sie ausliegen (z.B. auf dem Boden). Dadurch werden auch Präferenzen, Bedeutungen und Beziehungen von inneren Prozessen deutlich. Sie können sich in ihrer Energie ausbreiten und bekommen
2. ZEIT, um wirken/arbeiten zu können. Das geschieht von allein, ohne Anstrengung des Beraters/Therapeuten.

Die visualisierten inneren Prozesse können auch dem Klienten mit nach Hause gegeben werden. Dort kann er sie selbst betrachten, neu ordnen, verwerfen oder ergänzen.

Eine weitere Möglichkeit: Die nach außen visualisierten inneren Prozesse bleiben bei mir als Beraterin, damit der Klient einmal „leer" nach Hause geht. Bei mir kommen sie dann in seine Akte, die ich nach der Behandlung schließe. Mit dieser Behandlung belasse ich alles, was damit zu tun hat, beim Klienten – Schutzrituale sind gesundheitsförderlich und damit notwendig für jeden Coach.[3] Äußere Visualisierungstechniken helfen dabei, Abgrenzungen zu schaffen, was durch den dissoziierten Charakter unterstützt wird.

## Weitere Beispiele aus der Praxis mit dem External Clearing

**Beispiel: Aufstellungsarbeit mit Blättern, Filzplatten, Holzplatten**

Die Aufstellungsarbeit, die ich wie viele NLPler in Einzelarbeit anbiete, ist ebenfalls ein External Clearing. Innere systemische Prozesse werden verdeutlicht durch die Entscheidung, *wer* oder *was* aufgestellt wird (Personen, Symptome oder anderes werden auf Blätter geschrieben) und *wo* es im Raum *wie* zueinander platziert wird. Bevor der Klient in die verschiedenen, von ihm aufgestellten Inhalte hineinspürt, indem er sich auf die Blätter stellt, kann er zunächst von einer Meta-Position aus betrachten, was ihm und was mir auffällt. Diese Meta-Ebene kann während der Aufstellungsarbeit immer wieder eingenommen werden, im Wechsel zum assoziativen Erspüren von Personen, Symptomen o.ä. Diese Meta-Ebene, die auch während der Arbeit immer wieder Schutzraum bietet, leite ich mit den Worten ein: „Stell dir vor, wir sind deine Nachbarn und schauen auf dich/deine Familie – was würden wir durchs Fenster sehen?"

Dissoziierte Meta-Positionen helfen, ein External Clearing vorzunehmen, eine andere Perspektive einzunehmen und Lösungen zu finden, die sonst nicht wahrnehmbar gewesen wären. Das dissoziierte Betrachten des aufgestellten Systems ist besonders nützlich, wenn man keine Gruppenaufstellung machen kann oder möchte.

**Beispiel: Mind-Mapping als Konfliktreframing**
Herr X ist 43 Jahre alt, Vater von vier Kindern, langjährig verheiratet. Es gibt Streit mit der Ehefrau, er steht im wahrsten Sinne des Wortes unter Strom, als er zu mir kommt. Das ist für mich über VAK0G deutlich wahrnehmbar.

Nachdem er erzählt hat, worum es ihm geht und ich wie üblich mitgeschrieben habe, fordere ich ihn auf, alle seine Gefühle und Empfindungen wie ein Brainstorming hintereinander auf ein Blatt Papier zu schreiben, um heute „alles rauszulassen". Sein Blatt füllt sich schnell mit Wörtern wie „Wut", „Ärger", „sexuelle Bedürfnisse", „Liebe", „Zärtlichkeit" usw.

Ich fordere ihn auf, diese Wörter in einzelne Streifen zu schneiden und sie auf einem großen Zeichenblock nach seinem Gutdünken zu ordnen. In einer vermeintlich zufälligen Sortierung wird sichtbar, dass er die angenehmen Gefühle und die für ihn unangenehmen Gefühle jeweils einer Kategorie zuordnet.

Wir versuchen, Oberbegriffe für die Gefühle zu finden. So entsteht eine „umgekehrte" Mind-Map. Wir gehen vom Detail aus und chunken hoch (Abb. 6).

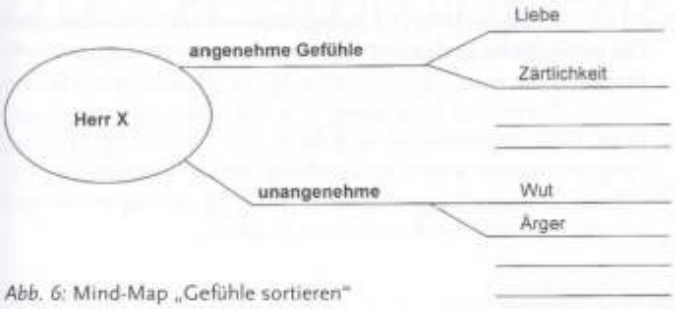


*Abb. 6:* Mind-Map „Gefühle sortieren"

Nun machen wir eine ähnliche Mind-Map für seine Frau. Dabei kommen ähnliche Begriffe heraus, und wir legen die Mind-Maps nebeneinander.

Das visuell eingeleitete Reframing wirkt bei ihm bereits, ohne dass ich etwas sage, das ist an seiner Physiognomie und seiner Mimik deutlich zu erkennen.

Allein über das Betrachten der beiden Mind-Maps scheint sich eine andere Perspektive seiner Situation zu entwickeln, auch ein Verständnis für die Situation seiner Frau. Als nächstes frage ich ihn, welche Gefühle wohl dem kleinen Herrn X gehören könnten (seine Antwort: „die unangenehmen"), und welche dem Erwachsenen (seine Antwort: „die angenehmen").

Nun haben wir mehrere Möglichkeiten: Als nächsten Schritt können wir ein weiteres External Clearing in Form einer Aufstellungsarbeit einsetzen oder ein Change History auf seiner im Raum aufgezeichneten Zeitlinie (eine im Raum markierte Zeitlinie ist schließlich auch ein External Clearing).[4] Er könnte so z.B. die alten, unangenehmen Gefühle in seiner Kindheit heilen und die angenehmen Gefühle im Hier und Jetzt mit seiner Frau als Erwachsener genießen. (Das haben wir später auch gemacht. Schon beim nächsten Treffen war die Beziehung von Herrn X wieder in gutem Fluss.)

Was mich immer wieder bei dieser Arbeit mit dem External Clearing begeistert, ist die Prägnanz und die Effektivität des Arbeitens. Gerade was die Verworrenheit von Beziehungsgeschichten angeht, erlebe ich die äußeren Visualisierungstechniken als hilfreich – sie bringen Licht ins Dunkel.

**Beispiel: Das Gefühlshaus**
Corinna, Ende 40, 25 Jahre verheiratet, wird von ihrem Mann wegen einer anderen verlassen, aber nicht richtig. Sie sucht mich seit einem halben Jahr auf. Keiner ihrer Freunde versteht, warum sie sich nicht ganz von ihrem Mann trennt. Ehrlich gesagt, ich verstehe es auch nicht. Aber es ist ganz einfach: Sie liebt ihn noch. Und sie ist polar.

Ich werde mich also noch mehr als sonst hüten, ihr die Trennung nahe zu legen oder irgendwelche Ratschläge zu erteilen. Stattdessen beschließe ich, mit äußeren Visualisierungstechniken zu arbeiten. *Sie* muss sich darüber klar werden, was *sie* will. Ich bitte sie um ein Brainstorming darüber, was ihr zurzeit wichtig ist im Leben. Das soll sie aufschreiben und jeweils in kleine Streifen schneiden.

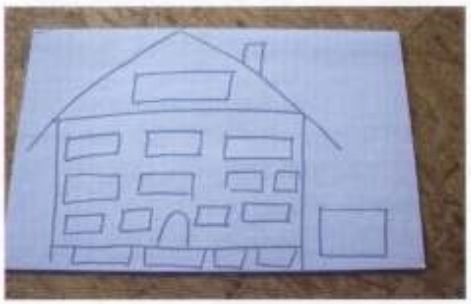

*Abb. 7a:* Das noch leere Gefühlshaus

Ich zeichne ein Haus mit mehreren Etagen und sage ihr, dass sie jetzt die Streifen in die einzelnen Etagen legen soll. „Das Haus bist du. Oben im Dach ist das, was dir am wichtigsten ist, unten im Keller das unwichtigste oder das, wovor dir graut." (Abb. 7b)

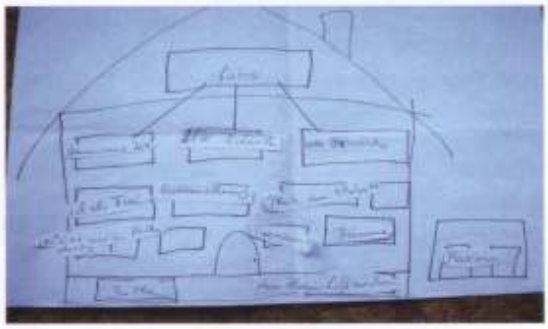

*Abb. 7b:* Die erste Auseinandersetzung mit dem Gefühlshaus. Die Liebe zu ihrem Mann ist noch groß und präsent.

Anhand des Hauses erzählt sie, wie es ihr geht. Über manches ist sie erstaunt, manches findet sie nicht gut, akzeptiert es. Ihr gefällt die Übung, und ich bitte sie, für sich selbst einmal pro Woche ein „Gefühlshaus" aufzustellen, da wir uns erst in einem Monat wiedersehen werden.

Beim nächsten Mal erscheint sie mit einem weiteren Haus in der Beratung, und wir kommen gleich darüber ins Gespräch. Welchen Sinn hat das Darstellen ihrer Gefühlshäuser?

- Sie sieht, worüber sie sprechen möchte.
- Ich brauche sie nicht in einen Prozess zu „drängen", der Prozess wird durch die Auseinandersetzung mit dem Dargestellten von allein in Gang gesetzt.
- Sie erlangt Wahrheit über ihre innersten Gefühle und Wünsche und verdrängt sie nicht, da sie alles „schwarz auf weiß" vor sich hat.

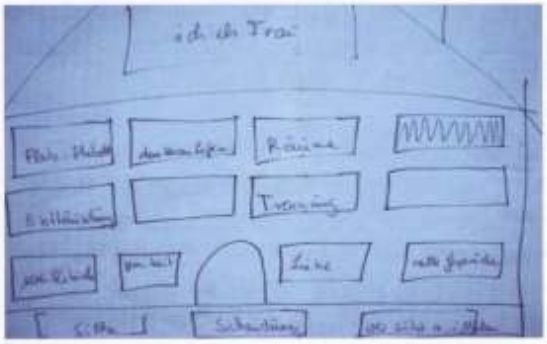

*Abb. 7c:* Das zweite Gefühlshaus, Umsetzung im Alltag. Die Liebe zu ihrem Mann kann langsam weniger werden, das Selbstbewusstsein steigt, eine Scheidung wird langsam (im Keller) in Erwägung gezogen, es gibt Nackenprobleme.

Corinna kommt weiterhin zu mir. Sie hat sich noch nicht von ihrem Mann scheiden lassen, aber sie trennt sich innerlich immer mehr von ihm. Alle paar Monate füllt sie ein Gefühlshaus für sich aus. Das letzte sah so aus:

*Abb. 7d:* Das letzte Gefühlshaus. Ein neuer Mann ist aufgetaucht (Marvin)! Die Trennung wird konkret durchdacht (Finanzen).

Ich bin gespannt, wie das Coaching mit ihr weitergeht.

## Zusammenfassung

Für mich ist es eine große Hilfe, meine Gedanken und Gefühle bei einem Coaching oder auch privat durch äußere Visualisierungstechniken zu ordnen. Es macht die Sache so klar, und eben diese Klarheit kann mir als Coach oder auch Seminarleiterin sehr nützlich sein, wenn Klienten ihren „Nebel" mitbringen.

### Auswirkungen und Ziele durch den Einsatz von External Clearing

- Stoppen des inneren Dialoges
- Brainstorming: Sammeln von deutlichen Informationen
- Verhaltensmodulation und Moment of Excellence: „See the bad feelings and feel the good feelings"
- Visionen entwickeln (Future Pace), z.B. in Form eines gemalten Bildes
- Kreativität fordern/Erstellen von Denkmodellen, Texte schreiben, Seminare vorbereiten
- Dissoziieren, wo es angebracht ist

Übrigens: Auch das Schreiben von Artikeln ist ein External Clearing. Es wird etwas Bleibendes geschaffen – es kann als Arbeitsgrundlage benutzt werden, vergessenen Erinnerungen auf die Sprünge helfen und als Diskussionsgrundlage dienen. Natürlich sichtbar – das versteht sich bei diesem Thema von selbst!

*Anmerkungen*

1 Mohl, Alexa: **Der große Zauberlehrling**. Teil 2. Junfermann, Paderborn 2006.
2 Buzan, Tony/Buzan, Barry: **Das Mind-Map Buch**. 5. aktualisierte Auflage. mvg-Verlag, München 2005.
3 Post, Elke: **Wenn (Ergo-) TherapeutInnen krank werden oder Die professionelle Gesundheitsförderung durch die profilax®-Methode**. In: praxis ergotherapie, Jg. 14 (2), Verlag modernes lernen, Dortmund April 2001.
4 Post, Elke: **Ergotherapie und NLP.** Das Neurolinguistische Programmieren in der Anwendung mit neurologischen Patienten. In: praxis ergotherapie, Jg. 13 (1), Verlag modernes lernen, Dortmund Februar 2000, S. 18-21.

*Weitere Literatur:*

Post, Elke: **NLP in der Gesprächsführung mit MS-Erkrankten.** Artikel aus dem Tagungsband zur Herbsttagung des Fachkreises Neurologie im Deutschen Verband der Ergotherapeuten (DVE) am 18.10.2003, Hannover.
Post, Elke: **Das neurolinguistische Programmieren, NLP.** In: Habermann, Carola & Kolster, Friederike (Hrsg.): Ergotherapie im Arbeitsfeld Neurologie, Thieme Verlag 2002, S. 223-224

Elke Post (therapie@ergo-post.de), Ergotherapeutin seit 1986, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) seit 2000, Praxisinhaberin zweier ergotherapeutischer Praxen mit insgesamt 12 MitarbeiterInnen, Referententätigkeit im In- und Ausland zu verschiedenen Fachbereichen, Autorin von Fachartikeln und Buchbeiträgen, Entwicklung des profilax®-Modells seit 1998, profilax®-Lehrtrainerin, Coaching und Supervision, verheiratet und Mutter zweier Kinder.
**www.nlp-gesundheitswesen.de** **www.impuls-fortbildung.de**