

Hubert Klingenberg, Brigitte Kreca-Kirchbichler

Sinn – Teilhabe – Lebensbejahung

Das Münchner Modell der Biografiearbeit: eine pädagogische Handlungskonzeption

Das in diesem Beitrag beschriebene »Münchner Modell der Biografiearbeit« ist im Rahmen der Persönlichkeitsbildung katholischer Erwachsenenbildung entwickelt worden. Der Erfolg in der Anwendung hat zu unterschiedlichen Angeboten der Weiterbildung geführt, und die Anwendungsfelder haben sich auf andere Bereiche wie Ehe-, Familien-, Lebensberatung; Arbeit mit Migrant/-innen; Familienhilfe; offene Altenarbeit, Pastoral u.a. erweitert. Heute stellt das Modell eine Handlungskonzeption dar, die die aktuelle gesellschaftliche Wirklichkeit (Pluralismus, Individualismus) aufgreift und in der professionellen Beziehungsarbeit unterschiedlicher beruflicher Felder einzusetzen ist.

Unternehmen wir ein paar begriffliche Annäherungen:

- Die Biografie ist nach der griechischen Wortwurzel (Bios = Leben; graphein = schreiben) eine Lebensbeschreibung.
- Sie ist die Lebensgeschichte, die aus Lebensgeschichten besteht: Wir teilen unser Leben auf in Geschichten und Episoden, die wir dann zum Besten geben.
- Biografie ist das »Fleisch auf dem Gerippe des Lebenslaufs«: Wäh-

rend der Lebenslauf die Daten eines Lebens aufzählt (z.B. 1981: Abitur), beschreibt die Biografie die dazugehörige Geschichte (»Also, das war so ...«).

- Jede Biografie ist eine subjektive Konstruktion: Es handelt sich um subjektive Wirklichkeiten (im Sinne, dass sie auf unser gegenwärtiges Handeln wirken).
- Was wir für unsere Biografie halten, ist nicht nur ein Aspekt der Vergangenheitsbetrachtung. Davon ist auch unsere aktuelle Lebensführung berührt: So lässt sich Biografie verstehen als »eine in einem lebenslangen Prozesse erworbene Aufschichtung von Erfahrungen, die bewusst oder unbewusst geronnen in unser Handeln eingehen«¹.

Als weitere Charakteristika von Biografien werden angeführt²:

- Komplexität: Biografien weisen mehrere Dimensionen auf, die sich wechselseitig durchdringen und beeinflussen.
- Räumlichkeit: Biografien vollziehen sich in verschiedenen sozial-ökologischen Nah- und Fernbereichen.
- Identitätsbezug: Unsere Biografien beschreiben, wer wir sind. In ihnen wird die jeweilige Identität der Person erkennbar: Ich bin all diese Geschichten. Sie machen mich aus.
- Mittelbarkeit: Biografien erschließen sich über Texte (gesprochene

oder geschriebene, Autobiografien, Interviews, Episoden).

Wirkungen und Prinzipien

Biografiearbeit unterstützt Menschen, bei der Reflexion ihres Lebens. Sie eröffnet (Lern-)Räume, in denen Menschen jeden Alters ihre Vergangenheit besser verstehen lernen, um ihre Gegenwart gestalten und die Zukunft angemessen entwerfen zu können. Diese Fähigkeiten fassen wir mit dem Begriff der biografischen Kompetenz zusammen. Biografiearbeit stellt Lernsettings zur Verfügung, in denen Menschen (alleine, in Begleitung oder in Gruppen) mit spezifischen Methoden und Interventionen zu Orientierung und Ermutigung finden. Und Biografiearbeit hat nicht nur einen engen Blick auf die Individuen, sondern bezieht auch die gesellschaftlichen und kulturellen Verhältnisse mit ein.

Zwei Ausprägungen der Biografiearbeit lassen sich unterscheiden:

1. Biografisches Arbeiten meint die Beschäftigung eines jeden Menschen mit der eigenen Biografie, also der persönlichen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

2. Auch werden mit »biografischem Arbeiten« besondere Angebote, Sicht- und Handlungsweisen in der Bildungsarbeit und der Beratung, in der Therapie und der Seelsorge, in der Pflege und anderen professionellen Handlungsfeldern verstanden, die die Beschäftigung mit der eigenen Biografie anregen und unterstützen. Biografiearbeit bewegt sich zwischen Vergangenheit (Lebensbilanz), Ge-



Diplom-Sozialpädagogin Brigitte Kreca-Kirchbichler arbeitet als Pädagogische Referentin bei der Katholischen Erwachsenenbildung im Erzbistum München/Freising. Dr. Hubert Klingenberg ist freiberuflicher Trainer und Coach.

Biografiearbeit zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

(nach Viola Zintl)



genwart (Lebensbewältigung) und Zukunft (Lebensplanung). Alle Bereiche beleuchten sich gegenseitig.

Wenn Menschen sich mit ihrer Biografie beschäftigen, kann dies ganz unterschiedliche Wirkungen haben:

1. Es fügen sich Fragmente eines Lebens zusammen, die bisher zusammenhanglos nebeneinander standen. Die Chance besteht darin, dass Lebensbeschränkungen angenommen und Verletzungen integriert werden. Dieser Prozess kann als heilsam erfahren werden – nicht im Sinne, etwas ungeschehen zu machen, sondern das Geschehene zu akzeptieren und als Basis für die persönliche Weiterentwicklung zu sehen.³

2. Der Blick in die eigene und in fremde Biografien gibt Orientierung: Wie wurden Entscheidungen getroffen, welche Werte waren wichtig? Woran kann man sich ausrichten, wenn Lebensweichen zu stellen sind?

3. Jede/r hat in seinem/ihrem Leben schon viel geleistet, ausgehalten oder losgelassen. Richtet man den Blick auf diese bestandenen Herausforderungen im eigenen Leben, so kann ein Gefühl der Ermutigung die Folge sein.

4. Wer sich erinnert und die Erinnerung anderer Menschen hinzuzieht, wird Gemeinsamkeiten erkennen: Schicksale, die sich aus ähnlichen Lebenslagen oder geschichtlichen Einflüssen ergeben. Es wird erkennbar, wie Gesellschaft und Politik unser Leben beeinflussen. So kann politisches Bewusstsein entstehen, dass sich in Solidarisierung und gemeinsamem Handeln zeigen kann.

5. Die eigene Lebenslage reflektieren, Entscheidungen treffen und vertreten, Netzwerke aufbauen und pflegen – selbst-bewusstes biografisches Handeln bedarf einiger Kompetenzen. In der Biografiearbeit können diese angeeignet und erprobt werden.

6. Letztlich können Menschen in der Biografiearbeit zur Lebensbejahung finden: Sie können »Ja« sagen zu dem, was war, ist und kommen wird.

Pädagogische Handlungskonzeption

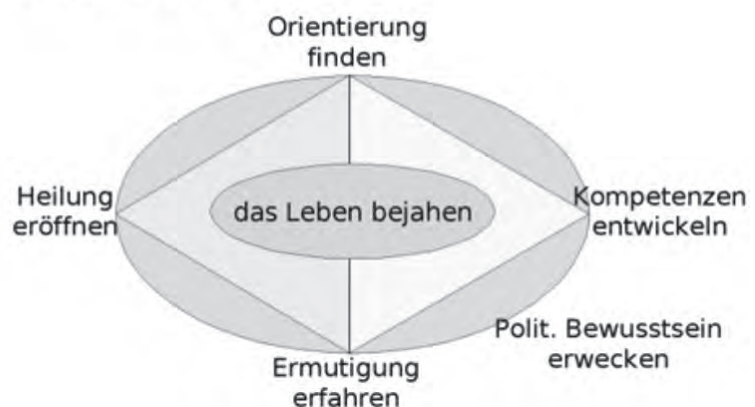
Im Rahmen der Professionalisierungsdebatte Sozialer Arbeit als professioneller Beziehungsarbeit bietet Walter Lotz⁴ das Modell einer pädagogischen Handlungskonzeption an. Eine solche Handlungskonzeption ordnet er

in ein dreistufiges Reflexionsmodell professioneller Handlungspraxis ein: die pädagogische Handlungskonzeption liegt dabei zwischen der alltagspraktisch-narrativen Reflexion und der abstrahierend-theoriebezogenen Reflexion. Eine pädagogische Handlungskonzeption hat danach »Bezug zu fachlichen Referenzen und systematisiert angemessenes, situatives Handeln in einer spezifischen pädagogischen Praxis«⁵. Diese Praxis ist gekennzeichnet durch die Notwendigkeit, in Situationen zu handeln, »die komplex, unübersehbar, flüchtig und einmalig sind und in denen die fachlich handelnden Personen in ihren Rollen an den Ereignissen teilhaben«⁶. Pädagogische Handlungskonzeptionen sind so verstanden »Vermittlungsstellen« zwischen abstrahierender Theoriebildung und auf konkrete Situationen bezogenem Handeln.

Vier Elemente beschreiben nach Lotz⁷ eine pädagogische Handlungskonzeption:

1. Als Situationsdeutung ist ein »erstes Konzeptionselement beschrieben, mit dem sich der Handelnde die aus fachlicher Sicht wichtig erscheinenden Aspekte einer Situation vor Augen führt, um daraus Anhaltspunkte zur Ausgestaltung der pädagogischen Arbeit zu gewinnen. Mit jeder Interpretation dessen, »was hier gerade los

Ziele und Wirkungen der Biografiearbeit



ist«, wird eine erste Akzentuierung des Handelns gewonnen.«⁸

2. »Das, was in einer konkreten Situation als besonders bemerkenswert im Hinblick auf die pädagogische Aufgabenstellung konstruiert wird, steht in einem Spannungsfeld zu einer wertebezogenen Vision. Darunter werden Leitideen im Hinblick auf »wünschenswerte Verhältnisse« verstanden, die eine Gesamtgestalt bildhaft-szenischer Vorstellungen konturieren. Menschenbild, ethische Fragestellungen und Überzeugungen, Wertmaßstäbe im Hinblick auf das »gute Leben« u.a. sind in dieser visionären Sicht enthalten.«⁹

Das Spannungsfeld von Situationsdeutung und Vision wird im Handeln von zwei weiteren Konzeptionselementen ausgeführt – Haltung und Methode.

3. Haltung fasst »die inneren Grundeinstellungen und Handlungsbereitschaften zu fachspezifischen Aufgaben- und Problembereichen zusammen, die in visionären Sinnbezügen verankert und auf situative Handlungsanlässe ausgerichtet sind«¹⁰. Haltung erfasst die »innere« Einstellung des Handelnden.

4. Methode meint »einzelne Vorgehensweisen, die, verstanden als einzelne »Schritte«, einen zusammenhängenden »Weg« erkennbar werden lassen. Methode beschreibt den »äußeren« Weg der Aufgabenbewältigung und Problemlösung.«¹¹

Diese vier Elemente haben »jeweils eigene inhaltliche Konturen, sie lassen sich gut voneinander unterscheiden und sind gleichzeitig so dicht aufeinander bezogen, dass sie gerade in ihrem Wechselbezug eine handlungsorientierende Gesamtgestalt deutlich machen«¹².

Das Münchner Modell

Die Brillen, mit denen die Biografiearbeit und die darin Agierenden (im Rahmen der Selbstreflexion, Planung und Durchführung von Angeboten) auf die Lebensgeschichten ihrer Teilnehmer/-innen, Klient/-innen etc. schauen, sind vielfältig und stehen oft in Zusammenhang mit den per-

sönlichen Ausbildungen und professionellen Deutungsmustern der Handelnden. Gleichwohl lassen sich einige zentrale Referenztheorien im Münchner Modell der Biografiearbeit benennen:

Konstruktivismus: Dieser Ansatz versteht den Menschen als ein denkendes, fühlendes und lernendes System, das eine Eigendynamik aufweist und dessen Erkennen und Handeln nicht vorhersagbar und vorher bestimmbar sind. Diese Erkenntnistheorie geht davon aus, dass wir die Welt nur bedingt erkennen können. Wir machen uns Bilder von der Welt (bzw. unserer Biografie), bilden uns Hypothesen über deren Beschaffenheit. Auf der Grundlage dieser Hypothesen handeln wir.¹³ Die Konstrukte oder Hypothesen verfestigen sich dann, wenn sie »viabel« sind. Das heißt, sie sind dann stabil, wenn sie sich für die Lebensbewältigung und -gestaltung als passend erweisen.

Die Wirklichkeit ist das Ergebnis von Kommunikation. Dieser Ansatz unterstützt die Sicht auf den Menschen in seiner Einzigartigkeit und die eigenartige Sicht und Deutung der eigenen Biografie.

Salutogenese: Die Gesundheitsforschung macht darauf aufmerksam, wie wichtig es ist, biografische Kompetenz zu entwickeln, sein eigenes Leben handelnd und »eigensinnig« zu gestalten. Der israelische Wissenschaftler Aaron Antonovsky¹⁴ vertritt

ein Denkmodell, das er »Salutogenese« (Gesundheitsentwicklung) nennt. In diesem Modell fragt er nicht nach den Entstehungsbedingungen von Krankheiten, sondern nach denen von Gesundheit. Als solche Bedingungen der Gesundheitserhaltung und -förderung nennt er:

- das Vorhandensein körperlicher Widerstandskräfte, also ein intaktes Immunsystem,
- das Verfügen über psychische Ressourcen, wie z.B. Intelligenz, Bildung oder persönliche Ich-Stärke,
- der mögliche Zugriff auf materielle Ressourcen, worunter Geld, Arbeit und Lebensraum zu verstehen sind,
- der Zugang zu psychosozialen Quellen, wie Beziehungen und Netzwerke, die Unterstützung bieten können,
- und ganz besonders die Existenz eines Kohärenzsinnes, die Fähigkeit, im eigenen Leben entdecken oder stiften zu können. »Als Kohärenzsinn wird ein positives Bild der eigenen Handlungsfähigkeit verstanden, die von dem Gefühl der Bewältigbarkeit von externen und internen Lebensbedingungen, der Gewissheit der Selbststeuerungsfähigkeit und der Gestaltbarkeit der Lebensbedingungen getragen ist.«¹⁵

Die Entwicklung biografischer Kompetenz stellt also einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung oder Ge-

Was uns gesund macht und erhält

nach Aron Antonovsky



sundheitsförderung dar.

Logotherapie: Individuell bedeutsame Werte stehen im Zentrum der Logotherapie. Werte sind »dynamische Größen, Brenngläsern gleich, die die Lebenskraft der Person bündeln. Sie sind der Nährstoff der Person, das Bewegende im Leben, das, was das Herz zu erwärmen vermag ... Werte sind Energiezentren mit hoher Anziehungskraft.«¹⁶

Diese Werte gelten nach Viktor Frankl als »Königswege zum Sinn«, d.h., wer sie erlebt und leben kann, bei dem/der ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass er/sie auch Sinn erlebt:

1. Menschen erleben da Sinn in ihrem Leben, wo sie kreativ und erfinderisch sein können, z.B. beim Malen eines Bildes, »Erfinder« eines Kochrezepts oder der Anlage eines Gartens (schöpferische Werte).

2. Sinn wird auch in Situationen erfahrbar, wo wir ganz in einer Tätigkeit aufgehen, Raum und Zeit um uns vergessen und uns selber spüren, z.B. bei einer Bergwanderung, dem Hören eines Musikstückes oder einem Kuschelabend mit der/dem Partner/-in (Erlebniswerte).

3. Schließlich eröffnen sich Sinnhorizonte da, wo ich größere Zusammenhänge erkenne – so wie in dieser Geschichte beschrieben: Drei Arbeiter, die Steine zurechtschlagen, werden gefragt, was sie da tun. Der erste sagt: »Ich klopfe Steine.« Der zweite meint: »Ich ernähre meine Familie.« Der dritte antwortet: »Ich baue mit an einem großen Dom« (Einstellungswerte).

Biografiearbeit geht mit ihren Teilnehmer/-innen und Klient/-innen auf Wertsuche und ermöglicht ihnen Räume der Sinnfindung durch Betrachten des vergangenen Lebens und Entwicklung künftiger Lebenswege.

Systemtheorie: Ein System ist eine Menge von Elementen, zwischen denen Wechselwirkungen bestehen. Das kann konkret sein: eine Familie, eine Fußballmannschaft, eine Abteilung, eine Stadtverwaltung, ein Staatssystem ... – aber auch ein Individuum mit seiner Biografie!

Als Elemente oder Bestandteil eines Systems werden beschrieben¹⁷:

- Personen: Sie bringen ihre Eigenheiten und -arten in die Dynamik des Prozesses ein.
- Deutungen: Die subjektiven Vorstellungen und Ansichten der im System vorhandenen Personen nehmen einen Einfluss auf das Geschehen in diesem System.
- Handlungsmuster: Die im System existierenden Personen verfügen über bestimmte Handlungsmuster oder Rituale. Zwischen den Personen etablieren sich wiederkehrende Verhaltensmuster.
- Regeln: Regeln definieren, was man in einem System (nicht) tun darf oder tun soll. Überall da, wo Menschen miteinander leben und arbeiten, gibt es Regeln. Oft sind diese nicht bewusst oder nicht ausgesprochen. Manchmal entstehen Regeln ganz spontan, oder sie existieren schon aus einer langen Tradition heraus.
- Umwelten: Systeme sind von Umwelten umgeben und sie stellen für andere Systeme deren Umwelten dar, d.h. zum Beispiel, eine Abteilung steht neben anderen und gehört zu einer Gesamtverwaltung. Alle diese Einheiten nehmen wechselseitig aufeinander Einfluss.
- Entwicklung: Jedes System hat seine Geschichte, sein Tempo und seine zukunftsgerichteten Tendenzen. Die Entwicklung in einem System vollzieht sich in Eigenregie.

Biografische Übergänge lassen sich im Kontext dieser Referenztheorie verstehen als Systemübergänge: Äußere Faktoren (z.B. Arbeitslosigkeit -> Umwelt) ziehen Veränderungen an allen Eckpunkten nach sich. Interventionen der Biografiearbeit können an allen Elementen ansetzen.

Leitideen für wünschenswerte Verhältnisse

Biografiearbeit zielt auf die Entwicklung bzw. Erweiterung von biografischer Kompetenz. Leitideen dazu lassen sich auf drei Ebenen beschreiben:

1. Auf der Ebene des Individuums geht es um eine »Ermutigung zum auf-

rechten Gang«¹⁸. Biografiearbeit eröffnet Räume der Identitätsfindung und -stärkung, sie lässt die Menschen nach Stärken, Ressourcen, Kompetenzen und Potenzialen suchen und ermutigt sie zu einer selbstbestimmten und selbstwirksamen Lebensgestaltung.

2. Auf der sozialen Ebene geht es Biografiearbeit um die Befähigung und Ermutigung zur gesellschaftlichen Teilhabe. Im Blick auf ihre Stärken und Kompetenzen finden Menschen Möglichkeiten, sich gesellschaftlich, kulturell oder politisch zu engagieren und Verantwortung zu übernehmen. Biografiearbeit kommt hier zudem die Aufgabe zu, sich für soziale und politische Bedingungen zu engagieren, in denen Menschen die Freiräume bekommen, sich auf ihre Art und Weise zu engagieren und zu beteiligen.

3. Folgt man der Beschreibung des evangelischen Theologen Waldemar Pisarski¹⁹, Spiritualität sei unser alltägliches Bemühen um ein »Ja« zum Leben, so lässt sich Biografiearbeit beschreiben als eine Ermöglichungshilfe, diese Lebensbejahung für sein persönliches Leben zu verspüren: »Ja« zu sagen zur biografischen Vergangenheit, zu den Herausforderungen, Chancen und Erfüllungen der Gegenwart und den Aufgaben der Zukunft – insbesondere der Endlichkeit des eigenen Lebens.

Haltung

Die Biografiearbeit beachtet bei ihrer Arbeit bestimmte Prinzipien, die als innere Haltungen und Grundeinstellungen das situative Handeln bestimmen:

1. Die Teilnehmer/-innen bestimmen selbst, ob und wie sehr sie sich auf die Methoden einlassen. Es gibt ein Recht auf Schweigen und ein Recht auf Verdrängen. Es gilt, die »Weisheit des Egos« (Vaillant) zu achten.

2. Aus diesem ersten Prinzip resultiert das Prinzip der Freiwilligkeit. Die Teilnehmer/-innen entscheiden, ob und wie weit sie sich auf eine angebotene Methode einlassen.

3. Biografiearbeit orientiert sich an den Ressourcen, Potenzialen und Kompe-

tenzen der Teilnehmer/-innen und nicht an deren Problemen oder Defiziten. Natürlich finden diese Raum, sofern sie von den Teilnehmer/-innen angesprochen werden. Im Vordergrund der Biografiearbeit steht aber das »halb volle Glas«.

4. Das Prinzip der Handlungsorientierung führt in der Realisierung dazu, dass die Teilnehmenden in der Regel mit einer »Hausaufgabe« aus dem Seminar gehen, um die Möglichkeit eines Transfers angeboten zu bekommen.

5. Dieser Transfer wird unterstützt durch die Vernetzung der Teilnehmer/-innen in Lernpartner- und -patenschaften.

6. Biografiearbeit ist eine »innere Haltung«: Sie setzt ein umfassendes Verständnis des »anderen« voraus und lässt sich nicht auf den Einsatz begrenzter Maßnahmen und Methoden reduzieren.

Eine Frage, die sich immer wieder stellt, lautet: Wie lässt sich die Biografiearbeit von der Therapie abgrenzen? Aus unserer Sicht sind darauf drei Antworten möglich:

1. In der Therapie gilt der Auftrag, dort weiterzufragen und weiterzuarbeiten, wo der Klient/die Klientin aussteigen möchte, weil es unangenehm o.ä. ist. Hier wird am und mit dem Widerstand gearbeitet. Die Biografiearbeit nach dem Münchner Modell respektiert dagegen diesen Widerstand und arbeitet nicht an ihm.

2. Weiterhin gilt für die Biografiearbeit, was in einem anderem Zusammenhang auch über Coaching gesagt wurde: »Coaching [für uns: Biografiearbeit; H. Kl. & B. K. K.] richtet sich an Personen, deren Selbststeuerungsfähigkeit funktioniert, die gezielt nach systematischer Veränderung ... streben. In psychotherapeutische Behandlung dagegen geht, wessen Selbststeuerungsfähigkeit durch Neurosen, Psychosen, Angstzustände oder Depressionen deutlich eingeschränkt ist.«²⁰

3. Schließlich sind die Interventionen und Angebote der Biografiearbeit in der Regel kürzer und punktueller als therapeutische Prozesse – auch wenn

es hier wieder durchaus Anknüpfungspunkte zur Kurzzeittherapie²¹ gibt.

Methode

Die Methoden der Biografiearbeit sind mittlerweile in einer großen Zahl von Publikationen zu finden.²² Im Überblick lassen sie sich so klassifizieren:

Methoden des Erinnerns

Sie dienen dem ordnenden und wertschätzenden Rückblick auf das gelebte Leben.

Methoden des Ressourcenfindens

Potenziale und Stärken, Kompetenzen und Lebensträume, Menschen und stärkende Lebenserfahrungen – diese und mehr geben Kraft und Orientierung für aktuelle und kommenden Herausforderungen und Entwicklungen.

Methoden des Chancenwahrnehmens

»Welche Chancen bieten sich mir aktuell« – Biografiearbeit schärft den Blick für Entwicklungsangebote und bietet Möglichkeiten des »Ergreifens des rechten Augenblicks« (Kairos).

Methoden zur Entwicklung von Selbstbewusstsein

Selbstbestimmung – Selbstverantwortung – Selbstwirksamkeit: diese Trias bildet ein zentrales Themenfeld der Biografiearbeit. Die Methoden der Biografiearbeit ermöglichen die Wahrnehmung derselben – auch aus dem Blick zu verlieren, dass Sinnerleben auch auf der Verantwortungsübernahme für ein »größeres Ganzes« beruht.

Methoden des Planens

Die Biografiearbeit stellt Instrumentarien und Reflexionsräume zur Verfügung, in den Menschen vom Wünschen zum Wollen kommen können.²³

Methoden des Unterstützungsfindens

Biografiearbeit unterstützt die Menschen beim Finden stärkender Personen, Umwelten, Handlungsmuster, Regeln (vgl. die Systemelemente).

ANMERKUNGEN

- 1 Gudjons; zit. nach Fischer 2007.
- 2 Baacke; zit. nach Fischer 2007.
- 3 Vgl. Erikson 1973.
- 4–12 Vgl. Lotz 2003.
- 13 Siebert 2003.
- 14 Antonovsky 1997.
- 15 Keupp 1999.
- 16 Böschmeyer 2010.
- 17 König/Volmer 2009
- 18 Keupp 1997.
- 19 Pisarski 2005.
- 20 Vgl. Meier/Szabo 2008.
- 21 Schüle 2007.
- 22 Z.B. Klingenberg 2007; Ruhe 1998.
- 23 Vgl. hierzu das Zürcher Ressourcenmodell; Storch/Krause 2007.

LITERATUR

- Antonovsky, A. (1997): Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen.
- Böschmeyer, U. (2010): Worauf es ankommt: Werte als Wegweiser. München, 5. Aufl.
- Erikson, E. H. (1973): Identität und Lebenszyklus. Frankfurt.
- Fischer, V. (2007): Biografisches Lernen. In: Fischer, V. u.a. (Hg.): Handbuch interkulturelle Gruppenarbeit. Schwalbach, 3. Aufl., S. 179–215.
- Jens, I. (2009): Unvollständige Erinnerungen. Reinbek, 3. Aufl.
- Keupp, H. (1997): Ermutigung zum aufrechten Gang. Tübingen.
- Klingenberg, H. (2003): Lebensmutig: Vergangenes erinnern – Gegenwärtiges entdecken – Künftiges entwerfen. München.
- Klingenberg, H. (2007): Lebenslauf: 365 Schritte für neue Perspektiven. München.
- König, E.; Volmer, G. (2009): Handbuch Systemisches Coaching: für Führungskräfte, Berater und Trainer. Weinheim.
- Lotz, W. (2003): Sozialpädagogisches Handeln – Eine Grundlegung sozialer Beziehungsarbeit mit themenzentrierter Interaktion. Mainz.
- Meier, D.; Szabo, P. (2008): Coaching erfrischend einfach: Einführung ins lösungsorientierte Kurzzeitcoaching. Luzern.
- Pisarski, W. (2005): Auch am Abend wird es licht sein: Die Kunst, zu leben und zu sterben. München.
- Ruhe, H.-G. (1998): Methoden der Biografiearbeit: Lebensgeschichten und Lebensbilanz in Therapie, Altenhilfe und Erwachsenenbildung. Weinheim.
- Schüle, Chr. (2007): In den Fängen der Angst. »Die Zeit« vom 19. April, S. 17 ff.
- Siebert, H. (1996): Didaktisches Handeln in der Erwachsenenbildung. Didaktik aus konstruktivistischer Sicht. Neuwied.
- Storch, M.; Krause, F. (2007): Selbstmanagement – ressourcenorientiert: Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). Bern, 4., überarb. u. erw. Aufl.