

Alfried Längle

Existenzanalyse und Logotherapie

*„Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.“
(Friedrich Nietzsche
in der Formulierung von Viktor Frankl)*

Der Wiener Psychiater und Neurologe Viktor E. Frankl (1905–1997) begründete die sogenannte „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ in den Dreißigerjahren als Ergänzung zur Tiefenpsychologie Sigmund Freuds und Alfred Adlers. Mit der Logotherapie sollte die auf das Triebhafte ausgerichtete „Tiefenpsychologie“ komplettiert werden durch eine an der Sinnsuche interessierten „Höhenpsychologie“. Während des Zweiten Weltkriegs wurde Frankl in mehrere Konzentrationslager deportiert (vgl. seinen eindrucksvollen Bericht 2008). Nach seiner Befreiung entfaltete er eine rege Publikationstätigkeit und hielt Vorträge an über 200 Universitäten in allen Kontinenten. Besondere Verbreitung fand sein Gedankengut in Nord- und Südamerika. 1983 wurde in Wien eines der ersten Logotherapie-Institute der Welt eröffnet und eine Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE) gegründet.

1991 kam es zur Trennung Frankls von der GLE aufgrund der Entwicklung von mehreren therapeutischen Methoden, die über das logotherapeutische Sinnkonzept hinausgehen. Außerdem wurde die Arbeit mit der Biografie, Emotionalität, Phänomenologie und die dafür erforderliche Selbsterfahrung von Frankl abgelehnt. Nach ihm sollte der Schwerpunkt der Logotherapie in der auf Zukunft ausgerichteten Sinnlehre angesiedelt bleiben. Seit diesem historischen Schritt Frankls gibt es zwei Richtungen: einerseits die „originäre Logotherapie“ Frankls, in der die psychologische Behandlung über die Sinnthematik angegangen wird und vom Motivationskonzept des „Willens zum Sinn“ geleitet ist (Frankl, 2005; Lukas 1983). Andererseits gibt es die Existenzanalyse als eigenständiges Psychotherapieverfahren, dessen Menschenbild auf vier „existenzielle Grundmotivationen“ erweitert und die Praxis neben zahlreichen Methoden durch eine phänomenologisch-dynamische Vorgangsweise (Methode der Personalen Existenzanalyse), durch Arbeit mit Psychodynamik und Biografie ausgebaut wurde (vgl. Tagungsberichte der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse seit 1986; Längle, 2008).

Ziele und Aufgaben

„Existenz“ meint als Fachterminus wirklich vollzogenes, „ganzes“ Leben. „Ganz“ ist der Mensch der Existenzanalyse zufolge nicht aus sich selbst. „Ganz Mensch ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingegeben ist an eine andere Person“ (Frankl, 2007a, S. 160). Dadurch ergibt sich die praktische Aufgabenstellung der Existenzanalyse: die Umstände am Menschen und in der Welt zu erhellen und zu durchleuchten – eben zu „analysieren“ –, die eine solche Hingabe ermöglichen. Die Verwirklichung solchen Engagements bzw. Erlebens wird als „Existenz“ bezeichnet. Existenz meint somit ein sinnvolles, in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben inmitten der eigenen, konkreten Umstände („Welt“). Wenn der Mensch unter diesem Blickpunkt gesehen wird, sind somatische, psychologische und psychodynamische Fragestellungen (wie Gesundheit, Intelligenz und Lernvorgänge, die Befriedigung von Triebspannungen) Bausteine und nicht eigentliches Ziel sinnvoller Existenz. Die verhaltenstheoretische und die psychodynamische Betrachtung erfahren damit eine diametrale Wendung: Nicht nur unbewusste Konditionierungen und Kräfte lenken und treiben den Menschen, sondern die „Werte in der Welt“ ziehen ihn an. Sie zu erleben oder sie zu gestalten ist „Existenz“. Dabei wird das Sinnbedürfnis („Wille zum Sinn“ nach Frankl) als primär menschliche Motivationskraft von diesen Werten angesprochen.

Das Ziel der Existenzanalyse liegt darin, dem Menschen zu helfen, *mit innerer Zustimmung* zu leben (seine „Lebensaffirmation“ durch eine innere, gefühlte Stellungnahme zu finden bzw. auszubauen). Dies umschreibt auf praktische Weise das, was in der *Definition* der Existenzanalyse prozesshaft gefasst ist: Existenzanalyse ist eine phänomenologisch-personale Psychotherapie mit dem Ziel, der Person zu einem (geistig und emotional) freien Erleben, zu authentischen Stellungnahmen und zu eigenverantwortlichem Umgang mit ihrem Leben und ihrer Welt zu verhelfen.

Daraus ergeben sich die *Etappen des psychotherapeutischen Prozesses* in der Existenzanalyse:

- die Arbeit an *Emotion* und *Kognition* im Eindruck und Erleben,
- integrativ-biografisches Erarbeiten personaler *Stellungnahmen*,
- Finden authentischer und situationsbezogener *Ausdrucksformen*,
- *Üben* und *Realisieren* sinnvollen Verhaltens.

Ausgangspunkt ist die Aktualität, die in ihrer gegenwärtigen und biografischen Gestalt im Hinblick auf die künftige Lebensgestaltung durchleuchtet und durchspürt wird. Dabei können Erfahrungen, Defizite, Lernprozesse und Haltungen das Finden der Zustimmung zu dem, was man tut und erlebt, behindern. Nicht selten ist dies der Fall, weil die „Vergangenheits-

last“ die Gegenwart verdeckt. In solchen Fällen bedient sich die Existenzanalyse der biografischen Methode – der phänomenologischen Analyse und Aufarbeitung nicht bewältigter Widerfahrnisse. Im Gegensatz zur Psychoanalyse wird Existenzanalyse nicht als „Archäologie“ (Freud) betrieben, sondern als Projektanalyse. Es werden jene Problembereiche und Haltungen erhellet, die sich im heutigen Leben als hinderlich erweisen (statt systematischer, zeitaufwändiger Durchforstung der Vergangenheit). Dabei werden jene Probleme Gegenstand existenzanalytischer Arbeit, die den aktuell erlebten Lebensvollzug behindern.

In der Existenzanalyse geht es aber auch um die Förderung und Entwicklung personaler Ressourcen, Stellungnahmen, Authentizität, Entwickeln des Eigenen, Kraft der Gefühle und des Körpers, stimmigen Umgang mit sich selbst. In diesen Bereich fällt auch das Fehlen eines „Wozu“ im Leben. Es gibt Orientierungslosigkeit, die krank macht. Man leidet daran, dass alles leer bzw. sinnlos geworden ist. Wenn Menschen „zwar alles haben, wovon sie leben können, doch nichts, wofür sie leben könnten“ (vgl. Frankl, 1997, S. 34), besteht eine spezifische Indikation für Logotherapie. Hier handelt es sich einerseits um Symptome der Wohlstandsgesellschaft, die in ein „existenzielles Vakuum“ (V. Frankl) führen können; aber auch schwere Verluste und Krisen können in diese Engstellen des Lebens führen.

Wo die Existenz behindert ist, wird im existenzanalytischen Gespräch die eigene Lebensspur gesucht; vorrangig dabei ist die Bewältigung behinderender Traumata und die Freilegung des authentischen Gespürs. Sobald es um die Suche nach neuen Möglichkeiten sinnvoller Lebensgestaltung geht, schlägt Existenzanalyse um in „Logotherapie“ – in die Behandlung der Störung durch konkreten Beistand in der Sinnfindung und Sinnrealisierung. „Logos“ bedeutet im Zusammenhang mit Logotherapie einfach „Sinn“ – Logotherapie ist demnach „sinnzentrierte Psychotherapie“ (Frankl). Als solche sehen wir heute die Logotherapie als ein spezielles Segment der Existenzanalyse an, das Viktor Frankl vor allem am Herzen lag (er sprach nach dem Krieg von der Notwendigkeit „ärztlicher Seelsorge“ – vgl. Frankl, 2007a) und das er daher besonders entwickelt hat. Die Stärke der Logotherapie liegt in der Hilfe für die Bewältigung schwieriger, unausweichlicher Lebenssituationen (unheilbare Krankheiten, Verluste). Außerdem hat Logotherapie besondere Bedeutung in der Prophylaxe, Erziehung und Sozialarbeit.

Kurz gesagt geht es in der Existenzanalyse um „Lebensfindung“, um das „Ja zum Leben“, und in der Logotherapie um „sinnvolle Lebensgestaltung“, die im Falle widriger Lebensumstände ein „trotzdem Ja zum Leben“ (Frankl, 2008) bedeuten kann.

Der theoretische Hintergrund

In der Existenzanalyse wird der Menschen als unablässig eingebettet in seine Lebensumstände gesehen, weshalb er nur aus seinen Beziehungen und Verbindungen zu seinen Werten verstehbar ist. Entsprechend spielt in der existenzanalytischen Behandlung auch der (innere und äußere) Dialog und das Heranführen an die (innere und äußere) Begegnung eine zentrale Rolle. Denn die Entstehung psychischer Krankheiten ist im existenzanalytischen Verständnis die Folge einer partiellen Isolierung (eines gestörten Dialogs und Austauschs). In der Psychotherapie soll der Mensch nicht aus dieser Vernetzung mit der Welt herausgenommen werden und auch nicht auf die körperliche, psychische oder geistige Dimension reduziert werden, was historisch gesehen schon ein Anliegen Frankls war (vgl. z.B. Frankl, 2007b, S. 26 ff.). Der Mensch ist mehr als sein Körper und seine psychischen (Trieb-)Kräfte. Er ist vor allem Person, also entscheidungsfähig, liebesfähig und verantwortungsfähig (im Fallbeispiel weiter unten umgesetzt heißt das: „zu seinem Leben stehen wie zu einem Partner“). Dank seiner existenziellen Dimension („Personsein“) ist er in der Lage, sich mit dem Leiblichen und Seelischen an ihm auseinanderzusetzen („Selbst-Distanzierung“, im Fallbeispiel durch paradoxe Vorgehensweise induziert). Dies schafft die Voraussetzung, dass er sich auf seine Welt einlassen und seine persönliche Wirkung in ihr entfalten kann: Er gelangt zur „Existenz“. Person und Existenz sind die Zentralthemen der Existenzanalyse. Ist der Mensch darin frustriert, wird das Leben langweilig, enttäuschend, leer und leidvoll (vgl. die Selbstmordgedanken der Frau). Durch diese Motivationslehre zeichnen sich Existenzanalyse und Logotherapie als Verlängerung und Vertiefung anderer Psychotherapierichtungen aus. Ihr theoretisches Gerüst beruht auf der Existenzphilosophie, vor allem jener von Max Scheler, und weist eine große Nähe zu Karl Jaspers und zu Martin Bubers dialogischer Anthropologie auf.

Wesentlich für das Verständnis der *existenziellen Dynamik* des Menschen ist die Auffassung, dass Menschsein verstanden wird als ein ständiges „In-Frage-Stehen“, nämlich angefragt zu sein von erlebten und gespürten Werten (Beziehungen, Aufgaben usw., in denen es „um etwas geht“ und die einem nicht „gleich-gültig“ sind). Darin besteht die „existenzielle Wendung“ (Frankl, 2007a) des Menschen: sich als Angesprochener und Angefragter zu sehen, anstatt als nur Fragender und Fordernder. Im existenziellen Verständnis ist der Mensch letztlich dazu da, auf diese „Lebensfragen“ die situativ bestmöglichen Antworten zu geben. Durch diese Antworten „verantwortet“ der Mensch sein Leben. Existenzieller Sinn („Logos“) ist denn auch definiert als die beste (Handlungs-, Einstellungs- oder Erlebnis-)Möglichkeit in der jeweiligen Situation. Für diesen Bereich ist die Logotherapie Begleitung und Mithilfe in der Sinnfindung.

Die existenzielle Motivationslehre

Die Struktur von Theorie und Praxis der Existenzanalyse wird heute von der existenziellen Motivationslehre bestimmt. Ihr zufolge leitet sich menschliches Verhalten von vier existenziellen Grundmotivationen ab. Frankls Motivationstheorie (vgl. Frankl, 1997) bezog sich allein auf die Sinnstrebigkeit. Dieser gehen in dem komplexeren Verständnis der Existenzanalyse drei weitere Grundbedingungen voraus. Alle vier bewegen den Menschen zutiefst und durchgängig (Längle, 2008):

1. Es bewegt den Menschen die *Grundfrage der Existenz*: Ich bin da – aber *kann* ich (als ganzer Mensch) da sein? Habe ich den Schutz, genügend Raum, Halt dafür? Diesen erfährt der Mensch vor allem im Angenommensein, was ihm selbst wieder erlaubt, annehmen zu können. Gegebenes, vor allem Problematisches, Leidvolles annehmen zu können braucht zuerst eine Absicherung der eigenen Existenz; andernfalls wird zuerst um diese gekämpft (in der Überforderung auch durch psychodynamische Copingreaktionen; dies gilt für alle vier Grundmotivationen). Störungen dieser existenziellen Grundlage erzeugen Ängste.
2. Es bewegt den Menschen die *Grundfrage des Lebens*: Ich lebe – aber *mag* ich eigentlich leben? Erlebe ich die Fülle, die Verbundenheit, das Zeithaben für Werte? Das Leben als Wert erfährt der Mensch vor allem durch Zuwendung, Nähe, Liebe. Das öffnet ihn selbst wieder, um sich anderem (Menschen, Dingen) zuwenden zu können. Sich etwas oder jemandem zuwenden zu können hat zur Voraussetzung, dass das eigene Leben als Wert empfunden wird. Dieser „Grundwert“ besteht in dem tiefen Gefühl, dass es gut ist, da zu sein („dass es mich gibt“). Das Grundwertgefühl ist die Bedingung für die Wertfähigkeit. Störungen des Lebensbezugs bedingen Depressionen.
3. Es bewegt den Menschen die *Grundfrage der Person*: Ich bin ich – aber *darf* ich so sein, wie ich bin? Erfahre ich die Wertschätzung, die Achtung, den Respekt, den Selbstwert? Dieser entsteht durch Anerkennung, durch Ernst-genommen-Werden und aktiv durch das Einstehen für sich. Das erleichtert umgekehrt, andere Menschen anerkennen zu können. Anerkennen-Können hat zur Voraussetzung die sichere Abgrenzung des Eigenen von dem anderen. Defizite im Selbst-sein-Können führen zum histrionischen Symptomkomplex sowie zu den wichtigsten Persönlichkeitsstörungen.
4. Es bewegt den Menschen die *Sinnfrage der Existenz*: Ich bin hier – aber wofür ist das gut? Was *soll* daraus werden? Das bedeutet einerseits: Was ist heute zu tun, damit mein Leben in einem sinnvollen Ganzen steht? Und andererseits: In welchen größeren Zusammenhängen verstehe ich mich (was bis ins Religiöse geht)? – Wofür lebe ich? – Der Mensch er-

fährt Sinn durch Aufgaben und Wertangebote, durch Zugehörigkeit zu größeren Strukturen, durch Entwicklung (Reifung) seiner selbst und durch die Religion. Stets ist er herausgefordert, sich mit seiner Welt in Übereinstimmung zu bringen und seinen Sinn in jeder Situation zu suchen und zu realisieren. Defizite schlagen sich psychopathologisch vor allem in der Sucht und Suizidalität nieder.

Für diesen existenziellen Sinnfindungsprozess sind die drei vorangegangenen Grundmotivationen die eine Voraussetzung, während der „Ruf der Stunde“ die andere darstellt.

Für die Bearbeitung lebenshindernder Probleme steht neben zahlreichen diagnosespezifischen Methoden das Prozessmodell der Existenzanalyse zur Verfügung, die „Personale Existenzanalyse“ (Längle, 2000).

Existenzanalyse in der Praxis: ein Beispiel

Eine vierzigjährige, alleinstehende Frau leidet seit Jahren an Depressionen. „Eines Tages werde ich mich sicher umbringen. Der Tag ist nicht mehr fern. Es nutzt eh alles nichts.“

Wir sprechen lange über ihre Verzweiflung. Dabei fällt das „nutzt nichts“ auf. Sie glaubt, dass nur Sinn hat, was nützlich ist. Nützlich für wen? Nützlich ist für sie, was ihren eigenen Vorstellungen entspricht. Leben also als Dienstleistung und Versorgungseinrichtung? Die Spur greift und fördert ihre „vorexistenzielle“ Lebenshaltung zutage: „Das Leben muss gefälligst so sein, wie ich es will: Sonst mache ich nicht mit.“ In ihrem Ärger und Trotz kommt sie auf Selbstmordgedanken.

Zeigt diese Haltung nicht eine depressive „Vergewaltigung des Lebens“ auf, die Unmöglichkeit, zum Leben zu kommen? Denn wer liebt schon, was er vergewaltigt? Wir sprechen darüber, dass das Leben sich unseren Bedingungen nicht beugt. Es steht nicht zu meinen Diensten; denn eigentlich bin ich für das Leben da – bin ich da, um mein Leben anzugehen, statt auf es zu warten („existenzielle Wende“). „Es ist fürchterlicher Ärger in mir, dass das Leben so ist. Denn ich habe mich ja nicht selbst in die Welt gebracht. Das ist unerhört: Jetzt bin ich da, ungefragt, und kann nicht einmal etwas erwarten.“ – Wir ringen um die neue Lebenseinstellung. Da sind seit zwanzig Jahren ihre Bedingungen, um das Leben annehmen zu können: Sie will einen Partner haben. Sie wartet noch immer. Und Kinder natürlich. Inzwischen ist sie in ihrer Verärgerung erstarrt. Nach den langen Jahren der Enttäuschung sucht sie Ruhe in Alkohol und Tranquilizern, und da selbst diese die Ruhe nicht geben, sehnt sie sich nach dem Tod.

Die existenzanalytische Arbeit bemüht sich in Fällen solcher massiver Verfestigung zunächst um das Verstehen der Lebensgeschichte und der Erfahrungen, die zu dieser Lebenshaltung geführt haben. Es ist heilsam, wenn die Frau selbst verstehen kann, warum sie so geworden ist. Wie sollte sie sonst diese Haltung aufgeben können, mit der der Großteil ihres Lebens und Scheiterns aufs engste verbunden ist? Wesentlich bei dieser existenzanalytischen biografischen Arbeit ist das Herausschälen ihres eigenen Ringens um den Wert des Lebens. Es geht um die Fundierung der zweiten Grundmotivation – um das Fühlen des Lebenswertes und die Wiederherstellung der Beziehung zum Leben, die in der Depression verloren ging. Dass es ihr nicht wirklich gelang, ist nun erstmals kein einseitiges „Versagen“ von ihr, sondern wird verstehbar ob der vielen Schläge und Schicksalsschläge. Großer Respekt wurde ihr entgegengebracht dafür, dass sie nicht aufgegeben hatte in ihrem Kampf fürs Leben. In vielen Passagen galt es, konkrete Verletzungen und Verluste mit der Personalen Existenzanalyse durchzuarbeiten. Erstmals wird auch einsichtig, wie ihr Leben gelingen kann.

Um die lebensnotwendige Distanz zu den eigenen Forderungen zu bekommen, wird auch paradox gearbeitet. „Was würden Sie tun, wenn Sie von dieser Stunde an wüssten, dass Ihre Forderung nie in Erfüllung gehen wird?“ – Das war der Zündfunke für ihre neue Beziehung zum Leben: „Ich habe eigenartigerweise öfters den Gedanken: Wenn ich wüsste, ich müsste mein Leben lang allein sein, dann könnte ich besser leben. Manchmal ärgere ich mich darüber, dass der Wunsch so stark in mir ist.“ Zögernd und tastend lässt sich die Patientin an die neue und phänomenologisch offene Einstellung heranzuführen, dieses Leben erst einmal zu nehmen, wie es ist, und es in seiner Qualität anzufühlen. Dazu braucht es eine Haltung und einen Entschluss der Zuwendung: „Möchten Sie heute einmal versuchen, zu diesem Leben ‚Ja‘ zu sagen – dieses Ihr Leben, wie es gerade ist, mit Ihrem ‚Ja‘ gleichsam zu Ihrem langersehnten Partner zu machen?“ – Der zunächst zögernde Entschluss, nur für einen Tag auf jeglichen Mann zu verzichten und bewusst für sich allein zu leben, schaffte ihr Luft. Aus dem einen Tag wurden bald mehrere Tage. Sie begann jene Ruhe zu spüren, nach der sie sich gesehnt hatte. Es war nicht die Ruhe in der Auslöschung, sondern eine Ruhe im Schutz vor der Bedrängnis ihrer bedingungslosen Wünsche und ihrer leidvollen Lebensgeschichte. Durch diese abwehrendfordernde Haltung hatte sie Leben verdrängt. Die nun neuerlangte innere Gelassenheit ließ endlich Leben zu.

Ein solcher Prozess kann Monate dauern, manchmal – bei besonders verfestigten Haltungen – auch Jahre. Zum Aufbrechen dieser verhärteten Haltungen brauchte es die Methode der Personalen Existenzanalyse und zum Finden der neuen Inhalte die Strukturarbeit an der zweiten Grundmotivation.

Methoden und Anwendung

Durch die Weiterentwicklung der Existenzanalyse wurde ihre Anwendung insbesondere für die therapeutische Behandlung von Persönlichkeitsstörungen, Traumatherapie und Kindertherapie, sowie Mediation, Supervision und Coaching/Management systematisch erweitert.

Das Vorgehen der Existenzanalyse ist *phänomenologisch* (d. h. von der Aussage der Patienten geleitet, nicht deutend, sondern verstehend) und *dialogisch* (die Patienten in Austausch mit ihrer Welt bringend). Neben der Existenzanalyse als psychotherapeutischer Anwendung kommt Logotherapie hauptsächlich in der Beratung und Prophylaxe zum Tragen. Beide Formen werden in Einzelgesprächen in sitzender Weise oder (seltener) in Gruppen angewendet. In der Regel vereinbart man eine Stunde pro Woche. Die Therapeuten verstehen sich als Dialogpartner, die auch ihre Ideen (auf der Basis des existenzanalytischen Vorwissens) und Eindrücke offen und gezielt mitteilen. Rund ein Dutzend spezifischer Techniken und Methoden stehen zur Verfügung, wobei eine grundsätzliche Offenheit zum Einsatz von Techniken anderer Therapierichtungen gegeben ist.

Der Anwendungsbereich bezieht sich auf alle psychischen, psychosomatischen und psychosozialen Störungen, wie auch auf Gefühle der Lebenshemmung, Sinnlosigkeitsgefühle, Krisen und Persönlichkeitsentwicklung.

Bezeichnungen der Methode

Leider bestehen verwirrende Verhältnisse bei der Bezeichnung der beiden Richtungen. Nach Frankls Trennung von der GLE hat sich die traditionelle, nach Frankl operierende „originäre Logotherapie“ die Bezeichnung „*Logotherapie und Existenzanalyse*“ gegeben. Die Weiterentwicklung, die den Schritt von „der Logotherapie als Ergänzung herkömmlicher Psychotherapie“ (Frankl) zur eigenständigen psychotherapeutischen Methode gemacht hat, bloß als „Existenzanalyse“. Sie ist breiter angelegt und arbeitet nicht mehr nur mit dem Sinnparadigma („Logos“). In der Schule der „Existenzanalyse“ wird Logotherapie als Beratungsform verstanden und gelehrt

Literatur

- Frankl, V. (1997). *Die Sinnfrage in der Psychotherapie*. München: Piper (Orig.: 1981).
 Frankl, V. (2005). *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie*. München: Piper (Orig. bzw. Erstauflage: 1972).
 Frankl, V. (2007a). *Ärztliche Seelsorge*. Wien: Deuticke (Orig.: 1946).
 Frankl, V. (2007b). *Theorie und Therapie der Neurosen*. München: Piper (Orig.: 1956).

- Frankl, V. (2008). ... *Trotzdem ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. München: dtv (Orig.: 1946).
- Längle, A. (Hg.) (2000). *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. Wien: Facultas.
- Längle, A. (2008). Existenzanalyse. In A. Längle & A. Holzhey-Kunz, *Existenzanalyse und Daseinsanalyse* (S. 21–179). Wien: UTB/Facultas.
- Lukas, E. (1983). *Von der Tiefen- zur Höhenpsychologie*. Freiburg: Herder.

Weiterführende Literatur

- Frankl, V. (2005). *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern: Huber (Orig.: 1975).
- Längle, A. (1998). *Viktor Frankl – ein Porträt*. München: Piper.
- Längle, A. (Hg.) (2003). *Emotion und Existenz*. Wien: WUV/Facultas.
- Längle, A. (2005). *Sinnvoll leben. Angewandte Existenzanalyse*. St. Pölten: Residenz.
- Tagungsberichte der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE) ab 1986.
Wien: GLE/Facultas; u.a. zu den folgenden Themen in der Zeitschrift *Existenzanalyse*:
Kinder- und Jugendlichenherapie (Heft 1/2003)
Trauma und Persönlichkeit (Heft 2/2005)
Paarkonflikte zwischen Sehnsucht und Realität (Heft 2/2008).
- Waibel, E. M. (2009). *Erziehung zum Selbstwert*. Augsburg: Brigg.

Zeitschriften

- Existenzanalyse. Fachzeitschrift der GLE* (seit 1984) (Hg: GLE); Wien: GLE; zweimal pro Jahr.
- Existenz und Logos. Zeitschrift für sinnzentrierte Therapie/Beratung/Bildung* (seit 1992) (Hg.: Deutsche Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse); Titisee-Neustadt: DGLE-Telehaus; zweimal pro Jahr.
- International Forum for Logotherapy* (seit 1978) (Ed.: Institute of Logotherapy); Abilene (Texas); zweimal pro Jahr.