

Zürich-Forch, 4. September 2025

Communiqué von DIGNITAS – Menschenwürdig leben – Menschenwürdig sterben

Zum Welttag der Suizidprävention am 10. September 2025

Leiden erkennen, Gespräch beginnen, Leben retten

Prävention beginnt mit dem Gespräch: Wer hinsieht, hinhört und anspricht, kann Leben retten. Am 10. September macht der Welttag der Suizid(versuchs)prävention unter dem Motto «changing the narrative on suicide» deutlich: Über Suizidgedanken und Suizidversuche zu sprechen, ist eine wirksame Form der Prävention. Wer auf sich selbst achtgibt, auf Familie, Freunde, Nachbarn schaut und – eben – das Schweigen bricht, schenkt Hoffnung. Und manchmal sogar ein zweites Leben.

Das zweite Jahr in Folge erinnert das Motto «changing the narrative on suicide»¹ des jährlichen «World Suicide Prevention Day (WSPD)» daran, dass die Suizidversuchsprävention mitten im Alltag anfangen *muss*. Denn sie beginnt und gelingt nur dort, wo Menschen einander wahrnehmen und ansprechen. Ein offenes, urteilsfreies Gespräch nimmt Betroffenen die Angst, stigmatisiert zu werden, und öffnet Wege zur Unterstützung. Diese Erfahrung macht auch der Verein «DIGNITAS – Menschenwürdig leben – Menschenwürdig sterben» jeden Tag aufs Neue: Gespräche entlasten Betroffene und nehmen ihnen das Gefühl, allein zu sein. Dennoch hält sich hartnäckig die irrige Annahme, dass allein das Ansprechen von Suizid jemanden auf den Gedanken bringt, sich das Leben nehmen zu wollen. Dabei ist das Gegenteil der Fall: Gespräch und Aufmerksamkeit mindern den Druck und zeigen Perspektiven auf. Das Tabu rund um Suizid und Suizidversuche muss überwunden werden².

Ein Suizid an sich ist weder schlecht noch gut, er ist *eine* mögliche Handlungsoption des Menschen. In der gesellschaftlichen Wahrnehmung überlagert allerdings oft ein moralisches Unwerturteil diesen sachlichen Blick. Besonders in religiös-konservativen Kreisen hält sich diese Haltung hartnäckig und verstärkt das Tabu. Das Motto «changing the narrative» bedeutet deshalb auch, Suizidgedanken nicht moralisch zu be- und verurteilen, sondern sie als Ausdruck individuellen Leidens zu sehen und wertfrei und ergebnisoffen darüber zu sprechen. Nur so können Suizidversuche sowie daraus resultierendes Leid und weitere negative Konsequenzen³ verhindert werden.

¹ Sinngemäss etwa: «Erzählung über Suizid ändern»

² Siehe dazu auch TEDx-Talk «Cracking the taboo on suicide is the best means to prevent suicide attempts and deaths by suicide»: <http://www.dignitas.ch/images/stories/pdf/diginpublic/referat-tedxzurich-08072021.pdf>

³ Vergleiche dazu auch diese Studie: <http://www.dignitas.ch/images/stories/pdf/studie-ph-der-preis-der-verzweiflung.pdf>

Was wir tun können

- das Tabu rund um Leiden, Suizid und Tod brechen;
- da sein und zuhören;
- Menschen ernst nehmen;
- offen und ehrlich mit ihnen sprechen, auf Augenhöhe;
- sie nicht sogleich als psychisch krank etikettieren oder anderswie stigmatisieren;
- sachlich kommunizieren, insbesondere über Suizid und die hohen Risiken eines unbegleiteten Suizidversuchs; und
- umfassend und ergebnisoffen beraten⁴

Über den WSPD

Der WSPD wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO)⁵ in Zusammenarbeit mit der International Association for Suicide Prevention (IASP)⁶ und der World Federation for Mental Health (WFMH)⁷ seit 2003 jedes Jahr am 10. September ausgerufen. Er erinnert daran, dass Suizid ein nach wie vor grosses, mit viel Leid verbundenes gesellschaftliches Problem ist. So rechnet die IASP weltweit mit jährlich 720'000 Todesfällen⁸ durch Suizid; die Zahl der Suizidversuche ist um ein Vielfaches höher.

Hinter jedem Suizidversuch steht eine tragische Geschichte. Ein Suizid hinterlässt Narben bei Angehörigen und weiteren Betroffenen, auch ein gescheiterter Suizidversuch ist selten einfach eine gute Nachricht im Sinne eines geretteten Lebens. Oft bleiben gravierende gesundheitliche Schäden. Darum setzt sich DIGNITAS nicht nur am WSPD intensiv für die Suizidversuchsprävention ein.

Ein paar Worte an Medienschaffende

Medienschaffende haben eine besondere Verantwortung. Sie erreichen regelmässig viele Menschen. Wenn in den Medien sachlich fundiert, mit Empathie und Fingerspitzengefühl über Suizid(versuch)e und deren Prävention geschrieben und gesprochen wird, ist das ein wichtiger Beitrag zur Enttabuisierung und Entstigmatisierung. Darüber zu informieren und Möglichkeiten zum Umgang mit Suizidgedanken aufzuzeigen, kann Betroffenen und ihrem Umfeld eine wichtige Hilfestellung und Anstoss sein, sich jemandem anzuvertrauen.

Beginnen wir das Gespräch und ändern die Erzählung über Suizid!

-oOo-

⁴ Details siehe «Das Beratungskonzept von DIGNITAS» (ab Seite 12): <http://www.dignitas.ch/images/stories/pdf/broschuere-verein-d.pdf>

⁵ <https://www.who.int/campaigns/world-suicide-prevention-day>

⁶ <https://www.iasp.info>

⁷ <https://wfmh.global>

⁸ Siehe bspw. Seite 1 des «Campaign Pack» der IASP: <https://www.iasp.info/wp-content/uploads/IASP-WSPD-Campaign-Pack-2025.pdf>

E-Mail: info@dignitas.ch Web: www.dignitas.ch

Facebook: [dignitas.ch](https://www.facebook.com/dignitas.ch) Twitter / X: [dignitas_org](https://twitter.com/dignitas_org)

[Newsletter abonnieren](#)



HINTERGRUND:

DIGNITAS – Menschenwürdig leben – Menschenwürdig sterben entstand im Mai 1998 mit dem Ziel, das bewährte Schweizer Modell von Wahlfreiheit, Selbstbestimmung und Eigenverantwortung im Leben und am Lebensende durch internationale juristische und politische Tätigkeit auch Personen im Ausland zugänglich zu machen.

Das Beratungskonzept von DIGNITAS zu Palliativversorgung, Suizidversuchsprävention, Patientenverfügung und Freitodbegleitung bietet Entscheidungsgrundlagen zur Gestaltung des Lebens bis zum Lebensende.

Mittels eines Gerichtsverfahrens errang DIGNITAS 2011 ein Urteil des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte, in dem das Recht eines Menschen, über Art und Zeitpunkt seines Lebensendes zu bestimmen, als ein von der Europäischen Menschenrechtskonvention geschütztes Menschenrecht bestätigt wurde.

DIGNITAS hat sich an diversen weiteren Rechtsfällen in Europa und in Kanada beteiligt, sowie Regierungskommissionen in Deutschland, England, Australien, Kanada, usw. Stellungnahmen eingereicht sowie deren Vertreter empfangen, wenn Gesetze zum Schutz von Patientenautonomie und Menschenwürde geplant wurden.

Gründer des gemeinnützigen Vereins ist der auf Menschenrechte spezialisierte Rechtsanwalt Ludwig A. Minelli. Die Vereinsleitung wird durch ein Team von 34 Teilzeit-Mitarbeitenden und mehreren externen Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Recht, Informatik und Treuhand unterstützt.