

Nachbericht zur Fachtagung Suizidprävention 2026 „Dem Leben Sinn geben“

am 9.9.2026, 14:00-17:00 Uhr im OÖNachrichten Forum Linz

450 Teilnehmer:innen aus über 140 verschiedenen Organisationen folgten am 9.9.2026 der Tagung im Rahmen des Weltsuizidpräventionstages 2026. Moderiert wurde die Tagung von Christine Haiden.

1.155 Menschen nahmen sich 2025 in Österreich das Leben, 925 Männer und 230 Frauen. Zusätzlich verstarben 197 Menschen im Zuge eines assistierten Suizids. Der Anstieg des assistierten Suizids von 2024 auf 2025 sei hoch (von 95 Personen auf 197), so Univ.-Prof. Dr. Thomas Niederkrotenthaler von der Med Uni Wien. Er weist darauf hin, dass die österreichische Regelung noch Mängel habe.

Niederkrotenthaler lud zur Einstimmung in das schwere Thema zu einer gemeinsamen Schweigeminute für die im vergangenen Jahr durch Suizid verstorbenen Menschen ein.

In der Folge zeichnete er die Geschichte der Suizidprävention nach und erzählte, dass bereits 1774 das Buch „Die Leiden des jungen Werther“ von J.W. Goethe erste Formen der Suizidprävention entwickeln ließ. Nach einer Welle von Suiziden unter jungen Menschen ergänzte J.W. Goethe sein Vorwort im Buch mit einem Aufruf, dass Werthers Verhalten nicht nachgeahmt werden solle. Auch in Wien gab es bereits 1910 von der Vienna Psychoanalytic Society eine Tagung zum Thema: „On suicide“, mit Beiträgen u.a. von Alfred Adler und Sigmund Freud. 1946 gab Viktor Frankl, selbst Holocaust Überlebender, sein Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ heraus und beschrieb, wie Menschen trotz schwerster Erfahrungen Sinn im Leben finden können. Nach dem 2. Weltkrieg beschrieb Erwin Ringel das präsuizidale Syndrom, an welchem man die Suizidalität eines Menschen erkennen kann: 1. Zunehmende Einengung (der Gedanken, affektive Einengung, Einengung des Verhaltens, der Kontakte), 2. Gehemmte Aggression, 3. Selbstmordgedanken. 1953 wurde der erste Notruf in London für suizidgefährdete Menschen gegründet, 1956 die Telefonseelsorge Berlin und 1966 die TelefonSeelsorge Linz.

Primaria Drⁱⁿ Adelheid Kastner referierte zum Thema „Selbstwertkränkung und ihre Auswirkung auf die Suizidalität“. Suizid sei ein komplexes Phänomen, so Kastner. Sowohl bei Tötungsdelikten als auch bei Suiziden seien Selbstwertkränkungen im Spiel. Jede depressive Krise sei auch eine Selbstwertkrise. Besonders, wenn eine Kränkung in einem für den eigenen Selbstwert besonders relevanten Teil erfolge (z. B. wenn das Ansehen eines Menschen bedroht ist). Oder wenn die berufliche Position, Geld, Besitz, der Körper, die Schönheit, die Zuneigung des Partners/der Partnerin in Gefahr sind. Umgekehrt: Wer Herausforderungen im Leben bewältige, gewinne an Selbstwert und Selbstwirksamkeit. Über je mehr Selbstwertquellen ein Mensch verfüge, desto nachhaltiger könne er mit Krisen umgehen. Je eher Menschen die Lösung der Probleme im Außen suchten, umso weniger Möglichkeiten der Bewältigung hätten sie. Abschließend zitiert Frau Dr. Kastner einen Film von Monty Python: „Der Sinn des Lebens ist einfach nett zu den Nachbarn sein, fettes Essen zu vermeiden, ab und zu ein gutes Buch zu lesen und in Frieden mit Menschen aller Rassen und Religionen zusammen zu leben.“

Univ.-Prof. Dr. Alfried Längle, Psychotherapeut und Arzt stellte die Frage: „Wie kann man Menschen helfen, zu einem sinnvollen Leben zu finden?“ Er leitete das Wort Sinn vom mittelhochdeutschen Wort „sinnan“ ab: einer Richtung nachgehen, reisen. Menschen erleben Sinn, wenn sie sich auf einen Wert hin ausrichten. „Ein existenzieller Wert ist einer, der mich berührt, etwas, das als gut gefühlt wird, etwas Lebensbejahendes, Lebensförderliches“, meinte Längle. Eine Problematik des Lebens bestünde darin, dass Menschen ständig entscheiden müssen: „Wir können ja und nein sagen. Wir sind so frei, dass wir entscheiden müssen.“ Um gute Entscheidungen treffen zu können, müsste der Mensch zuerst verstehen: „Um was geht es im Leben? Um was geht es in dieser Welt? Warum bin ich

auf der Welt? „Wir haben intuitiv ahnend ein Gefühl, dass es für etwas gut sein könnte, dass man auf der Welt ist.“ Eine weitere Sinnfrage sei: „Wozu tue ich das?“

Den Schlüssel in der Sinn-Suche müsse man selbst finden. Der existenzielle Sinn im Leben sei es, die wertvollste Möglichkeit der Situation zu suchen. Alfried Längle zitiert Viktor Frankl: „Was will die Situation von mir? Was ist jetzt das Beste, das ich tun kann?“ Offenheit sei die Grundhaltung der Sinnfindung. Man sei als Mensch immer in Frage gestellt: "Was kann ich beitragen? Was soll ich tun?" Und der Mensch müsse Antwort geben. „Das Leben ist auch manchmal schwer erträglich“, meint Längle. „Kann man z. B. auch mit Krebs gut leben?“ Wichtig sei es, sich in einen kontinuierlichen inneren Dialog zu begeben. Die Situation frage an, der Mensch antworte auf die Situation.

Existenzieller Sinn entstehe nach Frankl: 1. durch Lieben, 2. etwas Schaffen/Leisten, 3. Leiden, etwas ertragen können. Sinn könne nicht erfunden, sondern nur gefunden werden. Längle schloss seinen Vortrag mit dem Zitat von Viktor Frankl: „Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.“

In der anschließenden Podiumsdiskussion stellten sich die Referent:innen gemeinsam mit Dr.ⁱⁿ Katharina Raninger (Neuromed Campus Linz) und Mag.^a Silvia Breitwieser (TS) den spannenden Fragen des Publikums.

Veranstaltet wurde die Tagung von der TelefonSeelsorge OÖ - Notruf 142 und BEZIEHUNGLEBEN.

Bericht von Andrea Holzer-Breid