



Suizid in Deutschland

Laut aktuellen Statistiken starben 2023 10.304 Menschen an Suizid. Damit stieg die Zahl nach jahrelangem Rückgang leicht um 1,8 % gegenüber dem Vorjahr[1][2].

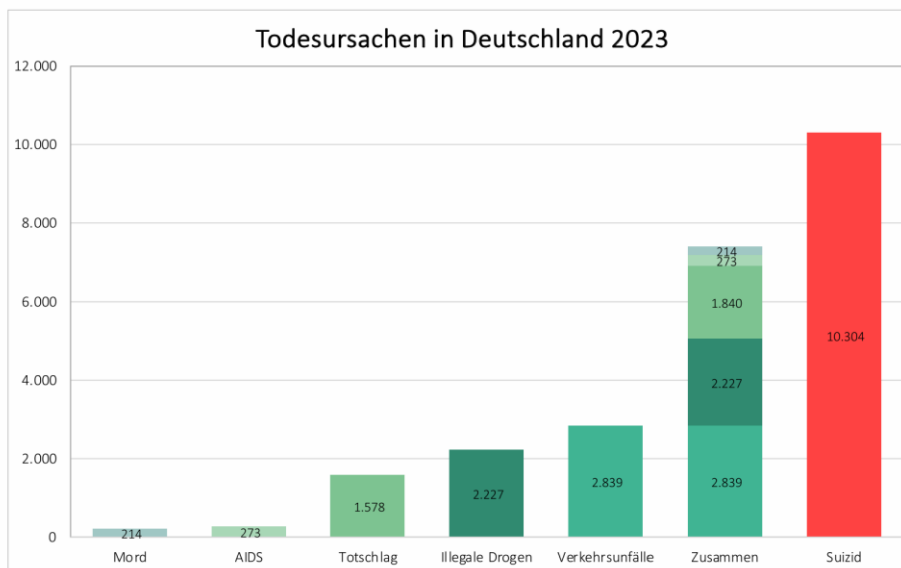
Auf einen vollendeten Suizid entfielen außerdem über 100.000 Versuche (Schätzwerte)[2]. Mehr als 61.000 Menschen verloren im Jahr 2023 einen ihnen nahestehenden Menschen durch Selbstmord. Alle 51 Minuten nimmt sich ein Mensch selbst das Leben und alle 5 Minuten findet ein Suizidversuch statt. In den letzten 10 Jahren starben über 96.600 Menschen durch Suizid und es gab weiter über eine Million Suizidversuche. Alle 9 Minuten verliert in Deutschland jemand einen nahe stehenden Menschen durch diese Todesart.

Etwa 72,6 % der Suizide betrafen Männer (7.478 Fälle) und 27,4 % Frauen (2.826)[3]. Die Suizidrate (Tote je 100.000 EW) lag 2023 insgesamt bei etwa 12,2. In den letzten Jahrzehnten ging die Suizidrate deutlich zurück (von ~18.825 Todesfällen 1981 auf 9.215 im Jahr 2021), hat sich jedoch seit 2021 wieder etwas erhöht[1][4].



Vorbemerkung – Dimension – Deutschland – Bundesländer – Lebensalter – Methoden

Vernetzen. Informieren. Aktivieren.



Quelle: Statistisches Bundesamt und Bundeskriminalamt • Stand November 2024 • Darstellung und Berechnung: K. Wache, Universität Kassel, 2024

In Deutschland starben im Jahr 2023 deutlich mehr Menschen durch Suizid (10.304) als durch Verkehrsunfälle, Mord und Totschlag, illegale Drogen und AIDS zusammen (~ 7.393).

Merkmal	Männer (2023)	Frauen (2023)	Insgesamt (2023)
Anzahl Suizide	7.478	2.826	10.304[3]
Anteil an allen Suiziden	72,6 %	27,4 %	100 %[3]
Geschätzte Suizidversuche	–	–	> 100.000[2]
Häufigste Suizidmethode	Erhängen (3.466)	Medikamente (991)	Erhängen (4.234)[5]
Zweithäufigste Methode	Sprung (660)	Sturz (287)	Medikamente (1.871)[5]

- **Im Jahr 2024** beendeten 10 372 Menschen ihr Leben durch einen Suizid. Das waren 0,7 % mehr Fälle als im Vorjahr und 7,1 % mehr als im Durchschnitt der letzten zehn Jahre. Die tendenzielle Verteilung zwischen Männern (71,5 %) und Frauen (28,5 %) ist dabei relativ konstant geblieben. Wie bereits 2023 ist der Anstieg der Suizide im Jahr 2024 vor allem auf eine Zunahme bei den Frauen zurückzuführen (+4,7 %), während es bei den Männern einen leichten Rückgang gab (-0,9 %). An den Todesursachen insgesamt machten Suizide ähnlich wie in den Vorjahren einen Anteil von 1,0 % aus.
- **Suizid-Methoden:** Am häufigsten wurde 2023 *Erhängen* eingesetzt (4.234 Fälle, dabei 57 % der Männer, 27 % der Frauen)[5][6]. An zweiter Stelle stehen Vergiftungen mit Medikamenten (1.871 Fälle, eine deutlich von Frauen häufiger eingesetzte Methode)[5]. Weitere häufige Methoden sind Stürze aus der Höhe (947 Fälle) und Schusswaffen (699, fast ausschließlich Männer)[5]. Frauen wählen hingegen überproportional oft Medikamentenüberdosen.
- **Geschlecht:** Männer begehen Suizid deutlich häufiger als Frauen (etwa 2,8-mal mehr[3]). So bringen sich deutsche Männer mit 17,9 Selbstmorden je 100.000 nahezu dreimal so häufig um wie Frauen (6,6 je 100.000). Sie greifen auch öfter zu tödlichen Mitteln (Waffen, Erhängen), Frauen eher zu weniger direkt tödlichen Methoden (Medikamente, Ertrinken)[5][6]. Insgesamt sterben in Deutschland mehr Menschen an Suizid als z.B. durch Verkehrsunfälle oder illegale Drogen. Siehe obiges Schaubild [2].

- **Alter:** Auch steigen die Suizidraten mit voranschreitendem Alter deutlich an: liegen sie bis zum Alter von 50 Jahren unter dem Bundesdurchschnitt, steigen sie bis zum 70. Lebensjahr auf rund 16 je 100.000, um dann in der Altersgruppe der über 85-Jährigen auf über 38 je 100.000 anzusteigen.¹
- **Entwicklung:** Nach dem Höchststand 1980 (ca. 18.825 Suizide) ging die Zahl bis 2021 massiv auf 9.215 zurück. Seither jedoch geht die Tendenz wieder leicht nach oben[1][4]. Dies spiegelt sich auch global wider: Weltweit fällt zwar die Suizidrate langfristig, doch gerade Industriestaaten verzeichnen oft höhere Raten[7][8].
- **Risikoberufe:** Bestimmte Berufsgruppen weisen deutlich erhöhte Suizid-Risiken auf.
 - *Ärztinnen und Ärzte* sind trotz niedriger Gesamtmortalität überproportional betroffen – etwa wegen hohem Stress und einfachem Zugang zu Medikamenten[9].
 - Auch Angehörige der *Land- und Forstwirtschaft* bzw. Fischerei haben ein sehr hohes Risiko[10] (knapp 50 % ihrer Suizide mit Waffen, weitere durch Erhängen).
 - Die Datenlage zur *Polizei* ist uneinheitlich, teilweise finden sich höhere Suizidraten (regionale Unterschiede spielen eine Rolle)[11].
 - Hingegen zeigen Studien für Manager/Banker kein erhöhtes Risiko[12].
 - Die Feuerwehr taucht bei den Risikoberufen nicht auf. Lt. Googles Gemini gibt es „keine offiziellen, verlässlichen Statistiken zur Selbstmordrate von Feuerwehrleuten in Deutschland, die sie direkt mit der Allgemeinbevölkerung vergleichen. Dennoch gibt es Hinweise, die auf eine potenziell erhöhte Suizidgefahr hindeuten, da Feuerwehrleute traumatischen Erfahrungen ausgesetzt sind, was eine erhöhte psychische Belastung mit sich bringt. Vergleiche mit anderen Berufsgruppen wie Rettungsdiensten oder Medizinern legen nahe, dass ein erhöhtes Risiko besteht, obwohl genaue Zahlen für Deutschland fehlen.“
 - Allerdings gibt es solche Zahlen aus den USA. Demnach ist die Selbstmordrate bei Feuerwehrleuten signifikant höher als in der Allgemeinbevölkerung. „Studien zeigen, dass die Suizidrate bei Feuerwehrleuten in den USA bei etwa 45 pro 100.000 liegt, verglichen mit dem Durchschnitt der Allgemeinbevölkerung, und dass sie häufiger durch Suizid sterben als durch tödliche Einsatzunfälle. Dies wird auf Faktoren wie psychische Belastungen wie PTBS und Depression zurückgeführt, die bei Feuerwehrleuten häufiger auftreten.“ (Google Gemini) In Deutschland ist die Rate in der Gesamtbevölkerung 2023 12,2 Suizide je 100.000 Einwohner. Damit liegt Deutschland im europäischen Vergleich im unteren Mittelfeld.

¹ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/583/umfrage/sterbefaelle-durch-vorsaetzliche-selbstbeschaedigung>

Suizidprävention

- **Regionales Monitoring:** Die Suizidzahlen schwanken stark nach Bundesland. 2023 lagen die Raten z.B. in Sachsen-Anhalt (17,0 pro 100.000 EW), Sachsen (16,9) und Hamburg (14,6) am höchsten, während Nordrhein-Westfalen (9,0) und Saarland (11,0) am niedrigsten waren[13].
- **Nationale Strategie:** Im Mai 2024 wurde die Nationale Suizidpräventionsstrategie vorgestellt[14]. Sie sieht u.a. vor: Aufbau einer zentralen Koordinierungsstelle, bundesweite Krisen-Hotline (Notruf „113“ mit Online-Beratung) und -Webseite sowie ein pseudonymisiertes Suizidregister zur besseren Risikoabschätzung[15].
- **Niedrigschwellige Hilfen:** Experten fordern den Ausbau leichter erreichbarer Angebote, etwa flächendeckende Beratungsstellen, kostenlose Telefon-/Chat-Hilfen (z.B. Telefonseelsorge, Online-Beratung) und niedrigschwellige Psychotherapie-Plätze[16]. Aufklärungskampagnen sollen über Warnzeichen und Hilfeoptionen informieren.
- **Maßnahmen gegen lethale Mittel:** Empfohlen wird, den Zugang zu besonders tödlichen Suizidmethoden zu erschweren[17]: z.B. Waffengesetze verschärfen, sichere Aufbewahrung von Medikamenten fördern oder Brückengeländer an Hotspots anbringen.
- **Medienverantwortung:** Eine sensible Berichterstattung ohne Details zum Tatmittel kann Nachahmungen verhindern. Experten mahnen an, Richtlinien zur Suizidberichterstattung strikt zu beachten[17]. Man will dadurch den sogenannten Werther-Effekt verhindern.²
- **Schulungen und Gatekeeper:** Schlüsselpersonen wie Lehrkräfte, Polizei, Rettungsdienst oder Hausärzte sollten im Erkennen von Suizidrisiken geschult werden. Projekte wie „Men-Access“ zielen speziell darauf ab, schwer erreichbare Gruppen (hier: Männer) anzusprechen[18].

• ² „Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es zum einen deutliche Hinweise auf die Existenz suizidfördernder Medieneffekte („Werther-Effekt“), zum anderen aber auch darauf, dass die Kommunikation über Suizide unter bestimmten Bedingungen auch zu einer Abmilderung der Suizidalität bzw. sogar zur Verhinderung weiterer Suizide beitragen kann (Niederkrotenthaler et al., 2020; Pirkis et al., 2018; Sisask & Värnik, 2012). Für die Wirkrichtung scheint dabei nicht vornehmlich entscheidend, ob, sondern vor allem wie über Suizide kommuniziert wird.“
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/abschlussbericht/suizidpraevention_abschlussbericht_bf.pdf

Nachbetreuung der Hinterbliebenen

- **Persönliche Ansprache:** Führungskräfte sollten Kollegen und Freund*innen des Verstorbenen umgehend persönlich informieren und den Schock nicht verschweigen. Am besten findet ein direktes Gespräch statt, in dem Trauernde ihre Gefühle ausdrücken und Fragen stellen können[19]. Eine einfühlsame Kommunikation signalisiert, dass ihre Verlusterfahrung ernstgenommen wird.
- **Unterstützung durch Fachleute:** Unternehmen und Schulen können externe psychosoziale Notfall-Teams (PSNV/Krisenintervention) einsetzen. Diese bieten betroffenen Mitarbeitern und deren Führungskräften sofortige psychologische Unterstützung an[20]. Je früher Betroffene geholfen wird, desto eher lassen sich langfristige Belastungsfolgen (z.B. Posttrauma) vermeiden[21].
- **Raum für Trauer:** Hinterbliebene Kolleginnen und Freundinnen sollten vorübergehend von der Arbeit entlastet werden. Arbeitgeber können Trauerzeiten einräumen oder Aufgaben umverteilen[22]. Gemeinsame Rituale (z.B. Kerzenlicht, Kondolenzbuch, stille Gedenkminute) helfen, den Verlust symbolisch zu verarbeiten[23]. Wichtig ist, Trauer nicht mit Sprüchen wie „Das Leben geht weiter“ zu banalisieren, sondern immer wieder zu fragen: „Wie geht es Ihnen? Kann ich etwas tun?“[24].
- **Selbsthilfe und Beratung:** Betroffene sollten ermutigt werden, zusätzliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. In ganz Deutschland gibt es spezialisierte Selbsthilfegruppen und Beratungsangebote – z.B. AGUS (Arbeitsgemeinschaft Menschen nach Suizid), die Trauernde, Freunde und Kollegen unterstützt[25]. Auch Krisentelefone (Telefonseelsorge 0800/1110111) und Seelsorge können begleitende Hilfe leisten[26][25].

Quellen: Statistisches Bundesamt (2023) und Berichte des Nationalen Suizidpräventionsprogramms[2][3][1][5]; Studien zur Berufsgruppenbetroffenheit[9][10]; Fachberichte und Medien (Deutscher Bundestag, DLF, Apotheken-Umschau) zu Präventionsempfehlungen[13][16][15]. (Stand: Oktober 2025)

[1] [2] [3] [4] [5] [6] [13] naspro.de

<https://www.naspro.de/dl/Suizidzahlen2023.pdf>

[7] [8] [16] [17] [26] Suizidprävention: Fortschritte, aber auch regionale Unterschiede | Apotheken Umschau

<https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/psychische-krankheiten/suizidpraevention-fortschritte-aber-auch-regionale-unterschiede-1400611.html>

[9] [10] [11] [12] Suizidprävention in Deutschland – Aktueller Stand und Perspektiven (NaSPro)

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/abschlussbericht/suizidpraevention_abschlussbericht_bf.pdf

[14] [15] [18] Wie die Suizidprävention verbessert werden soll

<https://www.deutschlandfunk.de/suizid-praevention-100.html>

[19] Trauerfall im Unternehmen: So informieren Vorgesetzte über den Tod von Mitarbeitern

<https://www.business-wissen.de/artikel/trauerfall-im-unternehmen-so-informieren-vorgesetzte-ueber-den-tod-von-mitarbeitern/>

[20] [21] Todesfälle in Unternehmen: Was tun, wenn der Kollege stirbt?

<https://www.familienservice.de/-/todesfaelle-in-unternehmen-was-tun-wenn-der-kollege-stirbt>

[22] [23] [24] Trauer am Arbeitsplatz » Wiese Bestattungen Hannover

<https://www.wiese-bestattungen.de/ratgeber/trauer-am-arbeitsplatz/>

[25] Home

<https://www.agus-selbsthilfe.de/>