

Zeitschrift: SuchtMagazin
Herausgeber: Infodrog
Band: 50 (2024)
Heft: 1

Artikel: Porträt 1. Mit Rot über die Strasse
Autor: Petrus, Klaus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1075646>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Porträt 1

Mit Rot über die Strasse

Weil Sandra Brühlmann alkoholsüchtig und psychisch krank war, landete sie auf der Strasse. Heute lebt sie in einer eigenen Wohnung – dies ist der Ort, an dem sie zu sich finden kann.

«Ich war dreissig, als ich obdachlos wurde. Begonnen hatte alles ein paar Jahre davor. Ich war psychisch krank und alkoholsüchtig und liess mich von einem Psychiater behandeln, der mir falsche Medikamente verschrieb. Arbeiten konnte ich unter diesen Umständen kaum mehr, ich hatte mal hier einen Job und dort einen, zwischendurch war ich in Kliniken.

Wegen der falschen Medis entwickelte ich eine Psychose, und zwar heftig: Ich hatte Wahnvorstellungen, hörte Stimmen, sah vertraute Gesichter in fremden Gesichtern, war körperlich in einer schlimmen Verfassung. Irgendwann verwahrloste ich, da wurde mir die Wohnung gekündigt.

So landete ich auf der Strasse. Fast ein Jahr schlief ich draussen, in Parks, Treppenhäusern oder Kellern. Ich konnte kaum schlafen, denn irgendetwas ist immer, das dich aufweckt. Tagsüber war ich meistens allein unterwegs. Das Geld, das ich von der IV (Invalidenversicherung, Anm. der Redaktion) bekam, ging grösstenteils für Alkohol und Zigaretten drauf. Prostituierten musste ich mich zum Glück nie, das wäre schlimm gewesen. Bis heute ist Liebe für mich etwas sehr Wertvolles.

Zu trinken begann ich mit dreizehn, vierzehn. Schon damals litt ich zwischendurch an Depressionen, hatte Suizidgedanken, ich wusste in diesem Alter gar nicht, was mit mir los ist. Mit meinen Eltern konnte ich nicht darüber reden und mein Bruder, zwei Jahre jünger, war damals bereits Politoxikoman (Mehrfachabhängig, Anm. der Redaktion). Der Alkohol war zu Beginn meine Therapie, aber schon bald wurde es zu viel. Der Bierkonsum stieg stetig an – bis zu 20 Dosen am Tag – später war es täglich eine Flasche Wodka. Es gab Zeiten, da wollte ich einfach nur, dass alles ein Ende hat. Ich lief mit Rot über die Strasse, hoffte, ich würde überfahren. Es fühlte sich alles taub an, um mich herum war nichts mehr wichtig.

Irgendwann kam ich in ein Obdachlosenheim, da war ich einunddreissig. Jemand sagte zu mir: So, hier ist Endstation. Und ich dachte mir, das kann doch nicht sein. Damals beschloss ich, mein Leben zu ändern. Ein Zufall half mir dabei: Ich hatte einen Unfall, weswegen meine Medikamente umgestellt wurden. So fand ich aus der Psychose raus und kehrte zurück in die Welt. Ich legte mir ein Heft zu, darin machte ich einen Strich für jedes Bier, das ich weniger trank. Bis ich auf null war. Danach konnte ich noch in eine Aussenwohngruppe des Obdachlosenheims wechseln, das war eine Art Wohngemeinschaft.

Vor fünf Jahren bezog ich dann eine eigene Wohnung. Was nicht immer einfach ist, man ist Versuchungen ausgesetzt, wenn man nicht kontrolliert wird. Aber unter dem Strich ist es gut so, ich bin der Gesellschaft wieder näher. Viele wollen nämlich nichts mit dir zu tun haben, wenn sie wissen, dass du in einem betreuten Wohnheim lebst. Für mich ist die eigene Wohnung der Ort, wo ich mich zurückziehen kann. Gerade jetzt, wo ich wieder begonnen habe zu arbeiten. Auch wenn es nur kleine Sachen sind, die ich zu tun habe, für mich türmen sie sich oft zu riesigen Bergen auf. Dann muss ich mich zwischendurch wieder erholen können.

Ob ich Angst habe, wieder abzustürzen? Bald sind es neun Jahre, seit ich trocken bin. Der Alkohol schmeckt mir nicht mehr. Ich hatte lange Zeit bei fast allem ein schlechtes Gewissen, dachte immer, ich würde nicht genügen. Heute sage ich mir, ich sollte mehr auf mich vertrauen, mich so nehmen, wie ich bin – und dass es recht ist, so wie ich bin.»

Aufgezeichnet von Klaus Petrus. Sandra Brühlmann, 40, bietet beim Verein Surprise Soziale Stadtrundgänge in Zürich an, sie sagt dazu: «Ich möchte damit, dass die Menschen hinschauen und auch Leute mit Suchtproblemen mit Würde behandeln.» Ihre Führungen können hier gebucht werden: <https://sozialer-stadtrundgang.ch/stadtrundgaenge-zuerich>