

Inhalt

Einleitung	9
1. Der Angriff.	13
2. Ein Dino, ein Stock und die Konsequenzen von Gewalt	19
3. „Renn um dein Leben!“	31
4. Eine Welt, in der alles besser sein sollte	36
5. „Lasst mich schlafen“	43
6. Meine erste Erfahrung mit dem Messer	49
7. Hoffnung und Hass	60
8. Wer bin ich?	70
9. Der Rückschlag	80
10. Das neue Ich	96

11. Der zweite Schicksalsschlag	109
12. Islam, Moschee und radikale Ideologien	128
13. Düsseldorf, der Gedanke an den Suizid und mein neuer Körper	140
14. Nationalismus und Rassismus . . .	154
15. Himmel und Hölle.	169
16. Die Flucht aus dem Loch und die Radikalisierung.	185
17. Neue Perspektiven	198
18. Ein Blick zurück.	217
Epilog: Der Weg nach vorn	235
Danke	238
Anmerkungen	239