

# Inhalt

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| Vorwort. ....                                       | 9         |
| Prolog. ....                                        | 11        |
| <b>1. Ist jedes Ende ein Anfang? .....</b>          | <b>13</b> |
| 12. Mai 2021, Offenbach. ....                       | 15        |
| Ich will nicht zur Mama!                            |           |
| <b>2. Mut oder Angst: Ich habe eine Wahl! .....</b> | <b>23</b> |
| 13. Mai 2021, Maintal. ....                         | 25        |
| Die richtige Richtung                               |           |
| 13. Mai 2021, Frankfurt. ....                       | 33        |
| Wohin jetzt?                                        |           |
| 18. Juli 2021, Offenbach .....                      | 41        |
| Kann ich wirklich gehen?                            |           |
| 18. Juli 2021, Mühlheim .....                       | 47        |
| Wiederholt sich die Geschichte?                     |           |
| <b>3. Aufbruch in eine neue Zeit. ....</b>          | <b>57</b> |
| 13. August 2021, Chalon-sur-Saône .....             | 59        |
| Im Land der Liebe                                   |           |
| 14. August 2021, Jully-lès-Buxy. ....               | 71        |
| Langsam werden                                      |           |
| 14. August 2021, Savigny-sur-Grosne .....           | 77        |
| Die größte Herausforderung: allein sein             |           |
| <b>4. Mama immer da .....</b>                       | <b>85</b> |
| 15. August 2021, Savigny-sur-Grosne .....           | 87        |
| Momente für die Ewigkeit                            |           |

|                                                     |            |
|-----------------------------------------------------|------------|
| 15. August 2021, Savigny-sur-Grosne . . . . .       | 91         |
| Ziehen wir alles an, was geschieht?                 |            |
| 15. August 2021, Salornay-sur-Guye . . . . .        | 101        |
| Die Höllenfahrt                                     |            |
| 16. August 2021, Saint-Igny-de-Vers. . . . .        | 119        |
| Bizarre Begegnungen                                 |            |
| <b>5. Die Vergangenheit holt mich ein . . . . .</b> | <b>131</b> |
| 20. August 2021, Tournon-sur-Rhône. . . . .         | 133        |
| Wo ist mein Papa?                                   |            |
| 06. September 2016, Coimbra. . . . .                | 135        |
| Ohne jeden Halt                                     |            |
| 20. September 2016, Offenbach . . . . .             | 137        |
| Mamas letzter Tag                                   |            |
| 14. Januar 2017, Porto . . . . .                    | 143        |
| Neustart in Portugal                                |            |
| 02. März 2017, Porto. . . . .                       | 145        |
| Im siebten Himmel                                   |            |
| 04. Juni 2017, Porto. . . . .                       | 149        |
| Die ersten Zeichen                                  |            |
| 25. November 2017, Porto. . . . .                   | 153        |
| Das Monster in ihm wächst                           |            |
| 22. Dezember 2017, Mühlheim . . . . .               | 161        |
| Ich kann nicht gehen                                |            |
| 22. Juni 2018, Porto. . . . .                       | 167        |
| Ich brauche Hilfe                                   |            |
| 23. Juni 2018, Porto. . . . .                       | 173        |
| Allein aus Scham und Angst                          |            |
| 25. Dezember 2018, Mühlheim. . . . .                | 183        |
| Der letzte Schritt in die Freiheit                  |            |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| <b>6. Blick nach vorn!</b> .....             | 187 |
| 20. August 2021, Tournon-sur-Rhône .....     | 189 |
| Komplett im Hier und Jetzt                   |     |
| 21. August 2021, Bourg-lès-Valence .....     | 193 |
| Ein einzigartiger Geburtstag                 |     |
| 22. August 2021, La Voulte-sur-Rhône .....   | 197 |
| Ermutigung to go                             |     |
| 23. August 2021, Ancône .....                | 207 |
| Eine harte Prüfung                           |     |
| 23. August 2021, Orange .....                | 211 |
| Wer nicht hören will, muss fühlen            |     |
| <b>7. Albtraum im Paradies.</b> .....        | 219 |
| 26. August 2021, La Couronne .....           | 221 |
| Reichtum ist relativ                         |     |
| 27. August 2021, La Couronne .....           | 225 |
| Geht hier alles zu Ende?                     |     |
| 28. August 2021, Martigues .....             | 235 |
| Worum geht es wirklich?                      |     |
| 07. September 2021, La Couronne .....        | 243 |
| Alles ist gut, so wie es ist                 |     |
| <b>8. Langsamkeit lernen</b> .....           | 247 |
| 09. September 2021, La Couronne .....        | 249 |
| Abschied und Neubeginn                       |     |
| 29. September 2021, Platja dels Gossos ..... | 253 |
| Eine neue Weite                              |     |

|                                                                |         |
|----------------------------------------------------------------|---------|
| <b>9. Gelassenheit finden</b> . . . . .                        | 263     |
| 30. September 2021, <i>Canet de Mar</i> . . . . .              | 265     |
| Die Leute reden lassen                                         |         |
| 11. Oktober 2021, <i>Sagunt</i> . . . . .                      | 269     |
| Ein Shitstorm bricht los                                       |         |
| 11. Oktober 2021, <i>El Puig de Santa Maria</i> . . . . .      | 277     |
| Das Kind in mir                                                |         |
| 11. Oktober 2021, <i>Valencia</i> . . . . .                    | 287     |
| Ein Geschenk des Himmels                                       |         |
| 12. Oktober 2021, <i>Valencia</i> . . . . .                    | 293     |
| Next level!                                                    |         |
| 13. Oktober 2021, <i>Cullera</i> . . . . .                     | 297     |
| Ich vertraue meinem Bauch                                      |         |
| 16. Oktober 2021, <i>Gata de Gorgos</i> . . . . .              | 303     |
| Bei mir bleiben – egal, was kommt                              |         |
| <br><b>10. Was bleibt am Ende einer Reise übrig?</b> . . . . . | <br>305 |
| 23. Oktober 2021, <i>Cartagena</i> . . . . .                   | 307     |
| Wir sind am Ziel!                                              |         |
| 29. Oktober 2021, <i>Mülhausen</i> . . . . .                   | 309     |
| Muss ich zurück ins Hamsterrad?                                |         |
| 03. Juli 2022, <i>Frankfurt</i> . . . . .                      | 315     |
| Das kleine große Glück: ich selbst sein                        |         |
| <br>Route . . . . .                                            | <br>319 |
| Danksagung. . . . .                                            | 320     |