

Philip Oprong Spenner
mit Heike Gronemeier

Move on up

Ich kam aus dem Elend
und lernte zu leben

Ullstein

Inhalt

Prolog	9
»Mama« ist nur ein Wort	16
In den Straßen von Kampala	36
Paul	53
Kein Ort des Friedens	65
Ein verlorener Koffer ist ein verlorenes Leben	72
Mambo sawa sawa - Alles wird gut, trotz allem	82
In der Hölle von Nairobi	94
Ganz unten	112
Heimkind	130
Mary	154
»Deine Tore sind Tore der Hoffnung«	171
Heidi und die Süßkartoffeln	218
Der Herr ist mein Hirte	226
Burnout	242
Abschied von Bungoma	255
Die Zukunft hat einen Namen	262
Flug in ein neues Leben	274
Aller Anfang ist schwer	288
Zwischen allen Stühlen	313
Eine folgenschwere Entscheidung	325
Hip-Hop zum Wachwerden	340
Nachwort und Danksagung	363
Glossar	365