

ZU DIESEM BUCH	7
Meine Gedanken zu Kurt	9
Mein Freund Konrad	11
 ELTERNHAUS UND HEIMAT	 13
Vater und Mutter	13
Meine Geschwister	14
Die Familie	15
Letzte Ruhestätte im Friedhof von Weitental	16
 KINDERJAHRE UND JUGENDZEIT	 18
Meine Kindheit	18
Angst	20
Nochmals: meine Eltern	22
Sieben Jahre: Alkohol- und Nikotinvergiftung	23
Mit 14 Jahren ging das Saufen los	23
Erste Kollisionen mit der Polizei	24
Die täglichen Gasthofbesuche	24
Die Trinkkollegen	25
Wilde Wirtshausschlägereien	25
Abhängig vom Alkohol	26
Aggressiv und unberechenbar	27
Haschisch	28
Selbstzerstörerische Handlungen	28
 DEM ALKOHOL VERFALLEN	 30
Gründung einer Familie	30
Scheitern der Ehe	30
Auf der Straße	31
Meine neue „Heimat“	32
Ein wirklicher Freund	34
Getrennte Wege	34
Von Bozen bis zum Brenner	35
Scheidung	35
Frauengeschichten	36
Im Vollrausch auf der Bühne	36
Der falsche Freundeskreis	37

Gewalt und die Folgen	38
Auseinandersetzungen mit Ausländern	39
Gipfel der Gewalt	40
Mein Jähzorn	41
Angst vor mir selbst	42
Falsches Selbstbewusstsein	42
Gewalt in meiner Ehe	43
Die Verhaftungen	43
Der Banküberfall	44
Der Knast	46
Vom Knast in die Freiheit	53
Entzugserscheinungen	54
4,96 Promille	55
Krankenhausaufenthalte	56
Selbstmordversuche	57
Die Psychiatrie	58
Therapiezentrum Bad Bachgart	59
Der Rückfall	60

DER WEG INS NORMALE LEBEN 62

2008: Die Befreiung	62
Angst vor Veränderung	62
D. F. A. – Dienst für Abhängigkeitserkrankungen Brixen	63
HANDS – Selbsthilfegruppe	66
Die Therapien	69
Nach den Therapien	72
Die Spielautomaten	73
Willenskraft	74
Selbstkontrolle	74
Neues Denken gibt Kraft	75
Das Gute in mir	77
Meine Freundin	77
Über sieben Jahre kein Alkohol	78
Noch Verlangen?	80
Gesundheit aufs Spiel gesetzt	81

EIN NEUER KURT WURDE GEBOREN 83

Die Hoffnung auf ein besseres Leben	83
Jetzt fühle ich mich frei	83
Schlechtes Vorbild für meine Kinder	84

Aufarbeitung meiner Vergangenheit	85
Diese Wandlung hat niemand erwartet	85
Mein Rechtsanwalt	86
Das Gericht	86
Richter Albert Frötscher	87
Bankraub – Entschuldigung	88
Neuer Freundeskreis	91
Arbeit macht Freude	91
Mein neuer Arbeitsplatz	92
Ich danke Gott	92
Mutter schaut auf mich herunter	93
Geschafft	95
Mein Ziel: Menschen helfen	95

KLEINER RATGEBER 97

Das Finanzielle	97
Der Zeitfaktor	99
Worte an die Jugend	100
Ratschläge zum Ausstieg	102
Hinweis für Ex-Alkoholiker	105
Tipps für Nichtalkoholiker	105
Wo finde ich Hilfe und Beratung?	106
Gewalt – Was kann man dagegen tun?	107
Zum Nachdenken	108
Zusammenfassung	118

NACHWORT 122

DANKSAGUNG 123