

**1. TEIL: DER UNSICHTBARE FADEN**

Kapitel 1: Im Garten meiner Kindheit	12
Kapitel 2: Was hat das mit mir zu tun?	17
Kapitel 3: Der unsichtbare Faden	24
Kapitel 4: Von Mäusen und Menschen	31
Kapitel 5: Meine innere Reise mit Peter Levine	41
Kapitel 6: Stürmische Zeiten	53
Kapitel 7: Ein Geschenk des Himmels	55

**2. TEIL: SPURENSUCHE**

Kapitel 8: Soldat in Nadelstreifen	60
Kapitel 9: „Dein Opa war kein Nazi“	71
Kapitel 10: Tief im Archiv	76
Kapitel 11: „Papa, gehst du in den Krieg?“	88
Kapitel 12: Reise nach Weißrussland	90
Kapitel 13: „Dein Opa ist ein hübscher Mann“	94
Kapitel 14: Liebe in Zeiten des Krieges	100
Kapitel 15: Die Stalin-Line	107

**3. TEIL: VERSÖHNUNG MIT DEM VATER**

Kapitel 16: Die Schneeschuhwanderung	122
Kapitel 17: In der Uniform von Opa Hans	126
Kapitel 18: Die Friedenstraße	129
Kapitel 19: Spurensuche im Niemandsland	135
Kapitel 20: Das Ritual am See	147
Kapitel 21: Die Schlacht um Berlin	154

**4. TEIL: DER FRIEDEN IN MIR**

Kapitel 22: Der Frieden in mir	162
Kapitel 23: Warum ich hier bin	165
Kapitel 24: Sebastian 2.0	168
Kapitel 25: Träume und Trauma	174

**EPILOG: RAUS AUS DEM WALD**

Film- und Literaturempfehlungen, Bildverzeichnis	187
Danksagung	189
Über den Autor	191