

**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