

SEBASTIAN HEINZEL

Der Krieg in mir

- ❖ Wie Sie sich von den Lasten der Vergangenheit befreien können
- ❖ Und so die Chance auf ein ganz neues Lebensgefühl gewinnen
- ❖ Das Buch zum gleichnamigen Kinofilm - noch einfühlsamer und intensiver



Sebastian Heinzl
Der Krieg in mir

Welche Spuren haben die Erfahrungen der Kriegsgeneration
 in uns hinterlassen

192 Seiten, 15,00 €

Erscheinungstermin: Februar 2020

ISBN: 978-3-95883-280-0

TRAUMA: KRIEGSENKEL

Immer wieder diese Träume. Sebastian Heinzl kennt sie genau. Er auf dem Panzer an der Russischen Front. Er mit der Waffe, gerichtet auf Menschen; dabei im Zweiten Weltkrieg. Heinzl ist 40 Jahre alt. Seit vielen Jahren wird er von Kriegsträumen verfolgt, obwohl er - natürlich - selber nie im Krieg war. Warum träumt Heinzl von etwas, was nicht er, sondern sein Großvater Hans erlebt hat? Beide hatten nie über dessen Erlebnisse im Krieg gesprochen. Warum nimmt ihn eine Vergangenheit so intensiv mit, dessen Teil er nie war? Mit dem Wunsch, den Ursprung seiner Träume besser verstehen und sich von ihnen befreien zu können, macht Heinzl sich gemeinsam mit seinem Vater auf den Weg, um die Kriegsvergangenheit seines Großvaters zu ergründen. Er reist in die Vergangenheit seiner Familie, die ihn bis nach Weißrussland führt.

Das Buch zum gleichnamigen Kinofilm „Der Krieg in mir“ erzählt diese Geschichte noch intensiver und inniger. Sie erzählt von jahrzehntelangen Knoten in einer Familiengeschichte, die sich langsam zu lösen beginnen, sie erzählt von Versöhnung und Heilung zwischen Generationen. Das Werk gibt Anregungen, die eigene Biografie mit einem anderen Blick zu betrachten.

Der Autor gibt persönliche Einblicke in seine Auseinandersetzung mit tiefsitzenden Ängsten und macht deutlich, welche Energie es freimachen kann, wenn man sich ihnen stellt. Heinzl beschreibt seinen sechsjährigen Weg der Trauma-Bewältigung so eindrücklich, dass man jede Episode seiner Reise mitzufühlen vermag. Es ist eine Reise, die Sebastian Heinzls Leben für immer grundlegend verändert - und vielleicht auch Ihres.

**ÜBER DEN AUTOR**

SEBASTIAN HEINZEL ist Autor Regisseur und Filmproduzent. Bereits vor seinem Regiestudium realisierte er die beiden Dokumentarfilme *b24 - 24 Stunden Berlin* und *89 Millimeter*, die in Deutschland und Österreich im Kino gezeigt und international vielfach ausgezeichnet wurden. 2010 gründete er seine eigene Produktionsfirma Heinzelfilm GmbH. Mit anderen Gleichgesinnten ruft er den gemeinnützigen Verein *Kulturwelten* ins Leben und organisiert Filmfestivals und Veranstaltungsreihen. Er leitet kreative Filmworkshops und Seminare in Deutschland und international. www.derkrieginmir.de