

Sunayana Tchanra

# Am Anfang war die Sehnsucht

Indien und Deutschland -  
zwei Welten in meinem Herzen



Sunayana Tchanra

*Am  
Anfang  
war die  
Sehnsucht*

Indien und Deutschland -  
zwei Welten in meinem Herzen

**Copyright** © 2024 Sunayana Tchanra

**Umschlaggestaltung und Buchsatz:** © Kathrin Franke-Mois

Epic Moon – Coverdesign / München, [www.epicmooncoverdesign.com](http://www.epicmooncoverdesign.com)

Bildmaterial: stock.adobe.com

**Lektorat:** Anne Gampert

Alle Rechte, einschließlich das des vollständigen oder auszugsweisen  
Nachdrucks in jeglicher Form, sind vorbehalten.

ISBN: 978-3-384-01025-4

Druck und Distribution im Auftrag:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

Für meinen Sohn Manav und meine  
Tochter Sansa und alle anderen Menschen,  
die ihrer Sehnsucht folgen möchten

# Inhalt

Schockzustand	
	15
Alte Heimat, neue Heimat	
	19
Indien - Pakistan - Afghanistan	
	26
Sprechen ohne Worte	
	30
Zugehörigkeit	
	33
Erfahren. Vergeben. Erkennen.	
	39
Essen	
	43
Äußerlichkeiten – Innerlichkeiten	
	52
Meine Helden	
	73
Auf und Abs	
	85
Weder Sex noch Studium?	
	94
Geliebte Traditionen: Der große Tag	
	98
Mein neues Leben	
	104
Trennung	
	116

Herkunft	
	119
Abschied von der Angst	
	129
Die Zeichen meines Körpers	
	141
Mein Weg zu mir	
	153
Die Kunst, ich zu sein	
	162
Liebesbeziehung, Freundschaft und etwas dazwischen	
	170
Entdeckungen im Ich	
	173
Sich selbst lieben	
	182
Neue wahre Liebe	
	185
Lebe Lilith: Meine Entdeckung der Weiblichkeit	
	189
Mit offenem Herzen	
	194
Ich bin indisch. Ich bin deutsch. Ich bin ich.	
	200
Glückseligkeit	
	205



# Vorwort

Sunayana hat sich auf den Weg gemacht.

Ein Stück ihrer Reise durfte ich sie begleiten. Zunächst führte ihr Weg ins Ungewisse. Das Ungewisse heißt Indien, die Heimat ihrer Vorfahren.

In ihrem ersten Buch schildert Sunayana, die in Indien geboren wurde, wie sie das Aufwachsen in zwei Kulturen erlebt hat: die Geborgenheit innerhalb der Familie und der indischen Community, die vielen irritierenden Momente, das ständige Abgleichen mit den deutschen Gepflogenheiten, die Einsamkeit, die Anpassung bis hin zur Selbstverleugnung – kurz: die vielen Hürden und Erkenntnisse der Migration.

Das Wandeln zwischen zwei Welten wurde immer verstörender. Sunayana entschied sich, alles Bekannte und Vertraute infrage zu stellen, um herauszufinden, wer sie wirklich ist. Yoga und verschiedene spirituelle Erfahrungen navigieren sie durch die Geschichten der Familie, lassen sie immer tiefer eintauchen in die indische Religion und Kultur, die sie ebenso prägen wie die deutsche.

Viel Freude beim Lesen und Entdecken der Geschichten in ihren wunderbaren Details vom Fachkräftemangel im Afghanistan des 18. Jahrhunderts über tiefe Dankbarkeit für einen Hort in Essen bis hin zu neuen Lebensperspektiven durch moderne Spiritualität.

Liebe Sunayana, danke für deinen Mut!

LovePeaceRespect

Sabine Diedrich



# Einleitung

## Vom Suchen und Finden der Glückseligkeit

Ich saß als Kind so gern unter dem Esstisch. Wie in einer Welt, die nur mir gehörte. Dort hatte ich meine Privatsphäre, denn ich wusste, keiner meiner Familie würde unter den Tisch kriechen. Lediglich meine Puppen und ich. Es war eine Flucht, eine Flucht vor etwas, das ich nicht beschreiben konnte. Ich wollte flüchten. Ich wollte schon als Kind einen Raum, der nur für mich bestimmt war. Einen Raum, den niemand betreten sollte, ohne mich vorher um Erlaubnis zu fragen. Rückblickend verstehe ich: Ich wollte mit mir selbst sein; wollte mir die Erlaubnis geben, nur *mit mir* sein zu dürfen. In meiner Welt, ohne Einfluss von außen. Das geliebte Gefühl »allein« hatte ich auch außerhalb dieses Ortes, aber nur hier konnte ich es *sein*.

Meine Sehnsucht, mit mir selbst in Verbindung zu treten, erfüllte der Esstisch. Damals konnte ich es nicht verstehen, aber heute weiß ich: Freiraum ist lebensnotwendig für mich. Wie unsere Eltern handeln, welche Entscheidungen sie treffen, liegt allein in ihrer Verantwortung. Doch ich bin verantwortlich für die Wege, die ich mir aussuche. Seit ich anfing, auf mein Herz zu hören, gehe ich meinen Weg mit weniger Umwegen. Und wenn ich mich mitunter für einen Umweg entscheide, dann bin ich mir sicher: Auch er bringt mich ans Ziel.

Ich freue mich, dir meine Geschichte erzählen zu dürfen. Ich habe indische Wurzeln und wuchs in Deutschland auf. Ich bin so dankbar für die Möglichkeiten hier. Danke Papa, danke Mama, dass ihr eure Heimat Indien verließt, um der Armut zu entkommen. Danke, dass ihr euch für Deutschland entschieden habt. So habt ihr mir ermöglicht, dieses Buch zu schreiben. Mit ihm nehme ich dich, liebe Leserin, lieber Leser, mit auf die Reise zu meiner Identität.

Ich wuchs mit sehr widersprüchlichen Werten auf. Einerseits war mein Vater dankbar für die Chancen auf Bildung, Wohlstand,

Schutz und Sicherheit in Deutschland. Seinerseits war es Liebe auf den ersten Blick und seine Liebe zu diesem Land gab er an uns Kinder weiter. Andererseits spürte ich die Sehnsucht meiner Eltern, die Werte und Prägungen ihrer eigenen migrationsgeprägten Kindheit zu bewahren. Heute verstehе ich, warum meine Eltern wie gehandelt haben.

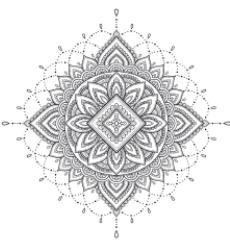
### **Wie mir die Spiritualität hilft**

Ich erzähle die Geschichte meiner Ahnen und offbare gleichzeitig meine eigene. Beide sind unweigerlich miteinander verbunden durch Prägungen und Glaubenssätze: Das sind tief innere Überzeugungen, die durch Erfahrung, Erziehung, Kultur, Ahnen oder andere Ebenen entstehen und die wir vielfach übernehmen, z. B. Kinder von Eltern oder Generation von Generation. Glaubenssätze können positiv oder negativ sein. Durch sie entwickeln wir Verhaltensweisen, die uns vielleicht in einer früheren Situation Sicherheit und Stabilität gaben, z. B. als Kind in Angstsituationen oder unseren Ahnen als Selbstschutz vor Diskriminierung; Verhaltensweisen, die aber nicht mehr für unsere heutige oder künftige Lebenssituation relevant sind. Im Theta-Zustand (Tiefenmeditation) setze ich mich genau damit auseinander: Ich verändere Glaubenssätze, die uns nicht mehr dienlich sind, indem ich ihren Ursprung finde, analysiere und durch eine positive Überzeugung ersetze.

Meine spirituelle Freiheit ermöglicht es mir, die Geschichte meiner Ahnen nicht unbewusst als meine eigene zu übernehmen, sondern sie aufzulösen; den Rucksack meiner Vorfahren, den ich schultere, abzulegen. Ich spürte deren Sehnsucht, dass unsere Familie endlich über den Überlebenskampf hinauskommt. Durch das Verändern von Glaubenssätzen erfüllte sich diese Sehnsucht für sie, für mich und die kommenden Generationen unserer Familie.

Aufgewachsen zwischen zwei Welten, erzähle ich dir heute, wie ich herausfand, wer ich bin und wo ich hingehöre. 35 Jahre lang fühlte ich mich mal indisch, mal deutsch. Und egal, welche Identität gerade im Vordergrund stand: Das Gefühl des Getrenntseins blieb. Dieses Gefühl, mitten im Klassenzimmer in einer großen Seifenblase zu stecken und dadurch ein minderwertiger Teil der Klasse zu sein. Die anderen haben mich gesehen, aber die Distanz durch die Seifenblase blieb.

Das Auflösen des Getrenntseins war mein Weg zur Spiritualität. Anlässlich einer Krise machte ich mich auf die Reise zu mir selbst. Ich lernte Mentoren kennen und stellte mich meinen Ängsten. Meine indischen Wurzeln, die ich in einer Phase meines Lebens tief vergraben hatte, fühlen sich nun an wie die ersten Sonnenstrahlen im Frühling.



## Schockzustand

Nach außen baute ich mir ein traumhaft schönes Leben auf. Ich machte Karriere, heiratete einen bezaubernden Mann, besaß Eigentum, brachte zwei wundervolle, gesunde Kinder zur Welt. Viele Menschen beneideten mich um mein scheinbar vollkommenes Leben. Doch das war es nicht. Trotz der Dinge, die nach außen so wichtig und schön erschienen, fühlte ich mich innerlich von allem getrennt. Ich war unzufrieden, unvollkommen und auf gewisse Weise abhängig von Ablenkungen und Äußerlichkeiten wie Netflix, Shopping, Verabredungen. Ich suchte nach Bestätigung und fühlte mich niemals bedingungslos geliebt. Wahren Reichtum hatte ich noch nicht gefunden. Diese Gefühle, die ich nicht fühlen wollte, unterdrückte ich unbewusst immer vehementer. Ich verbrachte Jahre wie im Koma und erwachte mit Mitte 30.

Früh lernte ich, vor den Menschen in meinem Umfeld – der indischen Community, Verwandten, Freunden und Bekannten meiner Eltern – nur über die guten Dinge zu sprechen und ihnen das Bild zu zeigen, das sie sehen sollten. Soni, mach dies. Soni, lass das. Soni sei nicht neugierig. Soni, benimm dich. Als Kind war Soni frech, mutig und klar. Irgendwann später in meinem Leben legte ich diese Persönlichkeitsmerkmale ab. Ich vergaß, wie viel Spaß ich dabei hatte, meine Meinung zu sagen und zu provozieren; wie mutig ich sein konnte – nicht nur einmal lief ich als Kind von zu Hause weg, um die Welt zu entdecken, und wurde anschließend von der Polizei eingesammelt; wie klar ich meinen Weg gestalten konnte und genau wusste, was ich wollte. Schon meine Mitschülerinnen und Mitschüler in der weiterführenden Schule lernten Soni nicht mehr kennen. Und nach

meiner Hochzeit wollte ich am liebsten nur noch mit Sunayana angesprochen werden.

An den Moment, der mir den Boden unter den Füßen wegriss, erinnere ich mich noch genau. Bis zu diesem Augenblick dachte ich, das Haus meines Lebens steht auf einem festen Fundament. Aber so war es nicht. Das Fundament hatte tiefe Risse und war dabei, zu zerbrechen.

»Vielleicht ist es besser, wenn wir uns trennen«, sagte mein Mann zu mir. Seine Worte versetzten mich in einen Schockzustand. Ich konnte nicht glauben, was ich hörte. Diese Vorstellung war nicht Teil meiner perfekten Welt. Natürlich hatten wir Probleme, Meinungsverschiedenheiten und Streit. Aber eine Trennung kam für mich nie in Frage. Und ich dachte stets, er fühle genauso.

Mein Blick erstarrte. Es nahm mir den Atem. Ich fühlte ein schweres Hämmern auf meiner Brust. Mein Magen verkrampfte, als würde ihn jemand mit den Händen umdrehen. Meine Arme und Beine zitterten. Seine Worte trafen mich tief, nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch. Schlagartig erkannte ich: Er hatte Recht. Nichts war gut. Es war ein schmerhaftes Erwachen. Ich konnte nur noch weinen.

Die ersten Wochen nach dem Schock waren grausam. Es fühlte sich an, als hätte jemand den Strom in meinem Haus abgestellt. Kein Licht, keine Liebe, keine Freude. Ich weinte und weinte und weinte, wusste nichts mit mir anzufangen. Ich glaubte, nicht mehr zu wissen, wer ich bin, fühlte mich wie ein Spiegel, den man hatte fallen lassen. Tausende zerbrochene Splitter lagen auf dem Boden. Ja, genauso habe ich mich gefühlt, als wäre ich innerlich zerbrochen.

Ich traf mich mit meiner Freundin, die ein Jahr zuvor in einer ähnlichen Situation gewesen war, der erste Mensch, mit dem ich darüber sprach. Erstmals sagte ich, was *ist* und *nicht*, »alles ist gut«. Ohnehin musste ich nicht viel sagen, sie verstand mich ohne große Worte. Sie umarmte mich fest. In diesem Moment fühlte ich eine tiefe Herz-zu-Herz-Begegnung wie selten zuvor. Unsere Herzen verschmolzen. Ihr Schmerz war mein Schmerz

und mein Schmerz war ihr Schmerz. Wir waren eins. Und weinten beide lange. Danach fühlte ich mich erleichtert, war unendlich froh und dankbar, dass sie für mich da war.

Es fiel mir sehr schwer, meinen Eltern nicht von unserer Situation zu erzählen. Doch ich wusste, ich wäre mehr mit ihren Gefühlen, gesellschaftlichen Auseinandersetzungen und Rechtfertigungen beschäftigt als mit mir selbst. Also entschieden wir, unsere Trennung für uns zu behalten. Ich weiß nicht, wie es letztendlich gewesen wäre, wenn ich es nicht verheimlicht hätte. Aber was sehr schwer für mich war: Ich konnte meiner Mutter in dieser Zeit nicht in die Augen schauen. Oft verließ ich den Raum, weil mir die Tränen kamen. Ich unterdrückte meine Gefühle und hätte ihr doch am liebsten gestanden: Mama, es ist alles so scheiße, bitte nimm mich in die Arme, ohne Fragen zu stellen! Das war es, was ich mir von meinen Eltern wünschte. Doch ich gab ihnen nicht die Möglichkeit, so zu reagieren. Ich machte die Sache mit mir aus.

Meiner Schwester konnte ich es nach einiger Zeit nicht mehr verheimlichen und erzählte ihr alles. Obwohl ich wusste, sie würde mich verstehen, behielt ich meine wahren Gefühle lange für mich. Denn mir war bewusst: Auch in ihr werden sie viel auslösen. Nach unserem langen, tränenreichen Gespräch spürte ich kurzfristig Erleichterung – doch auch, dass mir keiner helfen konnte, auch nicht meine Schwester.

An dieser Stelle kurz zur Beziehung zwischen meiner Schwester und mir: Uns verband bis ins Erwachsenenalter eine Hassliebe. Als Kinder gingen wir uns an die Gurgel, ertrugen es aber nicht, wenn unsere Mutter mit der anderen schimpfte. Meine Schwester ist 4 Jahre älter als ich und war schrecklich eifersüchtig, als ich zur Welt kam. Wenige Wochen nach meiner Geburt schlug sie unseren Eltern vor, mich doch in den Brunnen zu schmeißen.

Samstags, wenn unsere Eltern auf dem Markt Damenmode verkaufen, hatten wir den Vormittag für uns – herrliche Stunden! Wir aßen ungesundes Zeug, zappten uns wild durchs Fernsehprogramm, genossen es, gemeinsam allein zu sein und tun und lassen zu können, was wir wollten. Zeit, in der meine Schwester und ich uns sehr nah waren; in der sie als Ältere mich umsorgte wie eine Mutter. Ich himmelte sie an.

Auch später liebte und beschützte sie mich, beschenkte mich von ihrem Ausbildungsgehalt mit all den Dingen, die sie selbst nie hatte, sei es ein Gameboy oder Rollerblades. Eine wunderbare Schwester! Heute leben wir beide – äußerlich betrachtet – in unserer eigenen Welt. Zwei gestandene Frauen, reflektiert, unabhängig – auch voneinander. Doch wir treffen uns, verstehen uns, lieben uns. Innerlich sind wir eins.



# Alte Heimat, neue Heimat

## Geburt in Indien

Mutters Schwangerschaft mit mir war eine harte Zeit für sie. Ein starker Reizhusten bis hin zur Atemnot quälte und schwächte sie über viele Monate. Damals lebten meine Eltern bereits in Indien, nachdem sie aus Kandahār geflüchtet waren. Sie lebten in Armut, hatten weder Mittel zur Behandlung der Krankheit noch Mittel für nährstoffreiche Lebensmittel, wie sie für eine Schwangere nötig sind.

Meine Eltern in Armut Anfang der 1980er Jahre. Mir kommen die Tränen, wenn ich daran denke. Am liebsten würde ich in einer Zeitmaschine zurückkreisen, um ihre Vorratskammer zu füllen, sie zum Arzt zu begleiten und sie zu unterstützen, wo ich nur kann.

Heute leben wir in so einem Überfluss, dass Lebensmittel weggeschmissen werden. Früher fand ich es übertrieben, wenn Mutter jedes Reiskorn aus dem Topf kratzte und aufbewahrte. Nahrung wird in meinem Elternhaus nicht weggeschmissen. Es wird nur so viel eingekauft, wie gegessen. Und heute finde ich es ganz und gar nicht übertrieben, denn ich fühle, was sie fühlte, und verstehe sie.

Meine Eltern hatten kein Geld, um die Beschwerden behandeln zu lassen. Vater konnte lediglich genug Geld für die Entbindung zusammensparen, so dass meine Mutter zumindest im Krankenhaus entbinden konnte. Sie ging durch die Schmerzen und gebar mich unter schwierigsten Umständen im Tis Hazari

Hospital in Delhi. Sie war unterernährt, hatte Atemprobleme, der Husten schmerzte in Hals und Brust und dazu die Wehen. Als sie davon erzählte, hatte ich das Gefühl, durch ein Wunder auf die Welt gekommen zu sein – durch den Plan meiner Seele. Ich war gesund und munter. Doch bei dir, Mama, ging es um Leben und Tod. Am 7. Tag nach meiner Geburt brachte Vater sie ins Krankenhaus, wo sie mit Sauerstoff versorgt werden musste. Vater bezahlte die Behandlungskosten mit seinem letzten Geld. Sie schaffte es, denn sie ist eine Kämpferin. Die stärkste Frau, die ich kenne.

Vater wollte uns eine andere Zukunft ermöglichen. Die aus Afghanistan, dem Geburtsland meiner Eltern, geflohenen Hindus wurden vom deutschen Staat unterstützt. Sie konnten weder in das Land zurückkehren, in dem Krieg herrschte, noch hatten sie Unterstützung in Indien. Als sich die Gelegenheit bot, nach Deutschland zu ziehen, packte er sie beim Schopf – begeistert von dem Land, das er bereits kannte und schätzte. Doch dazu zu einem späteren Zeitpunkt.

Mutter verkaufte ihren Schmuck, um nach Deutschland zu ziehen. Ein Glück, dass sie diesen Schmuck besaß!

In Indien ist indischer Schmuck sehr bedeutsam. Sein Ursprung liegt in den zwei größten indischen Heldenepen Mahābhārata und Ramayana (400 v. Chr. – 200 n. Chr.). In diesen alten Zeiten bestand Schmuck aus Kieselsteinen, Tierhäuten, Muscheln, Kristallen, Steinen. Auch Männer verwendeten diese Materialien, um ihren Körper zu dekorieren und Anerkennung, Macht und Führungsstatus auszudrücken. Ob ausgefeilte Meißeltechnik der Mogulen oder Emaille-Handwerk aus Rajasthan: Schmuck entwickelte sich zu einer Kunstform, die Edelsteine, Metalle und andere Naturmaterialien verarbeitete. Er war sehr teuer und damit nur den Reichsten vorbehalten. Jedes Schmuckstück symbolisierte Macht, Reichtum und/oder Status. Dadurch diente er auch als Kapitalanlage und insbesondere Frauen als Rücklage und Sicherheit in schlechten Zeiten. So auch meiner Mutter, weshalb ich heute die Möglichkeit habe, hier zu sitzen und zu schreiben.