

Rachel Wu

Willkommen bei den schönen Schwänen



Rachel Wu

Willkommen  
bei den



SCHÖNEN  
SCHWÄNEN



Von  
Ablehnung  
frei werden

# Inhalt

Danksagung	7
Einleitung	9
1 Wie alles begann	19
2 Woher stammt Ablehnung?	31
3 Was kannst du tun, wenn du dich abgelehnt fühlst?	37
4 Schmerz und Angst vor Ablehnung überwinden	41
5 Selbstablehnung	63
6 Der verzweifelte Wunsch, geliebt zu sein	69
7 Was ist so falsch daran, <i>anders</i> zu sein?	73
8 Für dich ist die Zeit zu fliegen gekommen – eine göttliche Verwandlung	77
9 Jenseits der Angst vor Ablehnung	81
10 Ist der Kampf vorüber, erfreue dich am Herrn	103
Nachwort	107

*Meinen wunderbaren Eltern*

# Danksagung

Ich danke meiner Familie, dem „Revival Flow Ministries“-Team und meinen Freunden in der ganzen Welt für eure Treue, Liebe und Gebete. Weil ihr im Glauben zusammensteht, bringt ihr in alle Nationen Veränderung.



# Einleitung

**Lass dich nie zum Schweigen bringen, und betrachte dich niemals als Opfer. Akzeptiere keine Beurteilung deines Lebens, sondern definiere dich selbst.**

Harvey Fierstein

Bist du in deinem Leben jemals abgelehnt worden? Hast du dich schon einmal gewundert, warum dies dir geschah und nicht irgendjemand anderem? Hast du dich jemals als diese „seltsame“ Person gesehen, die doch nirgendwo hineinpasst? Hast du schon einmal still an den Schmerzen der Ablehnung gelitten? Wenn die Fragen auf dich zutreffen, ist dies hier das richtige Buch für dich.

Lange Zeit trug auch ich mich als Opfer mit derartigen Gedanken der Selbstverurteilung. Doch allmählich konnte ich mich davon befreien. Und so stehst du ebenso nicht allein in diesem Kampf.

Sei willkommen im Club der „Hässlichen Entlein“ – der eigentlich der „Wunderschöne Schwan“-Club heißen sollte. Noch magst du dich wundern, warum ich dich im „Wunderschönen Schwan“-Club willkommen heiße?

Der Titel dieses Buches entstammt dem berühmten Kinderbuch „Das hässliche Entlein“<sup>1</sup> von Hans Christian Andersen. Es enthält die ausgezeichnete Geschichte über ein „hässliches“ Entlein, das sich in einen wunderschönen

---

<sup>1</sup> Das hässliche Entlein (2008), Andersen, Hans Christian. Zuerst am 11. November 1843 auf Dänisch veröffentlicht.

Schwan verwandelt. Aber anstatt das Adjektiv „hässlich“ mit seinen negativen Assoziationen zu benutzen, bevorzuge ich die Verwendung von „wunderschön“. Ich bin sicher, als eine Person, die den Schmerz der Ablehnung kennt, sehnst du dich danach, in das schöne und starke DU verwandelt zu werden.

Die Zeit ist gekommen, um die Reise deiner Verwandlung anzutreten. Schreibe jetzt du deine eigene Geschichte über den wunderschönen Schwan!

Das Buch „Das hässliche Entlein“ liebe ich so sehr, weil es meiner Geschichte entspricht. Ich kann mich erinnern, das Buch mit etwa fünf Jahren gelesen zu haben. Mit dem hässlichen Entlein konnte ich mich besonders gut in den Abschnitten identifizieren, in denen es abgelehnt wurde, weil es „hässlich“ war. Dabei hatte mich niemand je als hässlich bezeichnet; und dennoch fühlte ich mich so und glaubte es auch.

Von dem sagenhaften Ende der Geschichte war ich vollkommen begeistert. Dort wurde mir die wahre Identität des Entleins offenbart, nämlich die eines wunderschönen Schwans! Ich dachte bei mir: „Eines Tages wird dies auch meine Geschichte sein.“

In meiner frühen Kindheit und auch im Erwachsenenleben fragte ich mich manchmal, ob ich ein bisschen „seltsam“ sei. Weder mochte ich es, neue Menschen kennenzulernen, noch konnte ich mich an irgendwelchen Gruppenaktivitäten erfreuen. Ich war sehr schüchtern und liebte es, lesend in einer Ecke zu sitzen oder Klavier zu spielen. Ich war lieber für mich allein und tat, was mich mehr interessierte und mir einträglich war, als mit anderen Kindern zu spielen. So hatte ich mir einen Fluchtort geschaffen, um auszuruhen und all meinen Vorstellungen und Träumen freien Lauf zu lassen.

Oft empfand ich, dass ich mich ein wenig von allen anderen *unterschied*. Im Rückblick habe ich keine Ahnung, warum ich

so dachte, oder worin diese *Unterschiede* lagen. Dennoch war dieser Glaube fest in meinem Herzen verankert.

Ich erinnere mich noch an den ersten Tag meines zweiten Schuljahres. Ich war ziemlich groß, deshalb wurde mir bei einer Versammlung gesagt, ich solle mich ans Ende der Reihe stellen. Ein Mädchen vor mir drehte sich herum und fragte mich: „Wie heißt du?“

Ich entgegnete: „Das musst du nicht wissen.“

Aber sie gab nicht auf, sondern argumentierte weiter und sagte: „Wir werden ein Jahr lang in derselben Klasse sein. Was meinst du damit, ich müsse deinen Namen nicht wissen? Natürlich muss ich das!“

Von ihrer Logik und ihrem Eifer beeindruckt, zeigte ich ihr kurz mein Namensschild. Dann drehte ich es wieder auf die unbeschriebene Seite, damit kein anderer meinen Namen sehen konnte. Welch ein Unsinn! Welche Selbstverleugnung! Ich war schon zu schüchtern und zurückhaltend, um nur meinen Namen zu nennen!

Dann erinnere ich mich an den Tag, als meine Cousine mich mit zu ihrer Musikschule nahm. Als wir ankamen, stand ich vor der Eingangstür und weigerte mich einzutreten. Sie versuchte, mich durch die Tür zu ziehen und zu drücken, aber ich widerstand mit aller Kraft. Obwohl ich ihr bereitwillig bis hierher gefolgt war, konnte ich einfach nicht hineingehen. Mein Herz klopfte schneller, und ich fühlte mich verkrampft. Meine Cousine und ihr Klavierlehrer versuchten mich davon zu überzeugen, wie schön es für mich wäre, an einigen lustigen Aktivitäten teilzunehmen. Aber ich weigerte mich immer noch, meinen Fuß hineinzusetzen. Stattdessen begann ich lauthals zu weinen! Am Ende stimmte ich zu, draußen zu warten, bis meine Cousine mit ihrer Übung fertig war. Ich wusste, draußen zu

warten, war todlangweilig. Doch ich war überzeugt, die richtige Entscheidung getroffen zu haben. In meiner Vorstellung war dies besser, als mich Fremden auszusetzen.

Ein ähnliches Ereignis fand statt, als mich meine Großmutter einmal mit zu einer Geburtstagsfeier nahm. Während der Feier am Esstisch umgaben mich Menschen, die ich nie zuvor gesehen hatte. Einer nach dem anderen begann, mit mir zu reden. Sie waren einfach nur freundlich und versuchten, mich kennenzulernen. Aber das war zu viel für mich. Ich fühlte mich so hilflos und schüchtern, dass ich zu weinen begann und nicht aufhören konnte. Es war erbärmlich für mich, dort zu sitzen und das Essen mit meinen Tränen herunterzuschlucken. All ihre Versuche, mich zu beruhigen, schlugen fehl. Schließlich entschied meine Großmutter, mich früher nach Hause zu bringen. Es tat mir so leid, und es war mir peinlich!

Jahrzehnte später verstand ich, es ging um mehr als um Schüchternheit und Befangenheit; wahrscheinlich hatte ich Angst, andere könnten mich nicht mögen. Vielleicht hatte ich auch ein geringes Selbstwertgefühl. Ich wusste nicht deutlich, woher dies alles kam, und doch kamen mir einige Hinweise in den Sinn, die mir halfen, meine Vergangenheit zu verstehen.

Meine Schwester und ich waren als Zwillinge im April geboren. Nur wenige Tage später verließ uns unser Vater, um im Ausland seinen Masterabschluss zu machen. Er war von der koreanischen Regierung aus hunderten Bewerbern für ein vollständiges Stipendium ausgewählt worden, was er nicht ablehnen konnte. Deshalb sahen meine Schwester und ich ihn erst nach dreieinhalb Jahren wieder. Obwohl wir durch Briefe regelmäßig Kontakt hatten und meine Mutter immer wieder über ihn sprach, blieb er bis zu diesem Punkt nur eine symbolische Person in unserer Vorstellung.

Ich kann mich noch an das Schreiben von Weihnachtskarten an ihn erinnern, als ich daran dachte, wie fantastisch es wäre, wenn mein Vater Zuhause sei.

In jenen Tagen waren die Flugtickets in Bezug zum durchschnittlichen Monatseinkommen in Südkorea extrem teuer. Sobald man also wegen eines Auslandsstudiums fort war, kehrte man aus Kostengründen zwischendurch nicht nach Hause zurück; außer man war wohlhabend.

Während dieser Zeit musste meine Mutter das Geld verdienen und arbeitete vollzeitlich als Lehrerin. Jeden Wochentag verließ sie das Haus frühmorgens und kehrte erst am späten Abend zurück. (Ich bin sicher, dass es eher die normale Arbeitszeit war, aber aus meiner Perspektive als kleines Kind fühlte es sich immer so an, als käme sie spät zurück.) Wir hatten zwei Kindermädchen, die sich während des Tages um uns kümmerten. Oft fragte ich mich, warum meine Eltern uns „verlassen“ hatten. Diese familiäre Lebenssituation mag mich so beeinflusst haben, dass ich mich ungeliebt und abgelehnt fühlte.

Darüber hinaus war ich das mittlere von drei Kindern. Während meiner Kindheit empfand ich oft, ich sei niemandes Liebling. Mein Bruder war eineinhalb Jahre älter als meine Schwester und ich. Als freundlicher Junge wurde er von jedem geschätzt und geliebt, denn er sah nicht nur außergewöhnlich gut aus, sondern er war auch ein „Wunderkind“. (Er wurde geboren, nachdem meine Eltern acht Jahre verheiratet waren und sich nach einem Kind gesehnt hatten. Man kann sich wahrscheinlich ihre Begeisterung bei seiner Geburt vorstellen. Dies wurde als Wunder betrachtet.) Deshalb wurde er zweifellos von allen Seiten mit Aufmerksamkeit und Liebe bombardiert – von der Familie, den Verwandten und Freunden (noch einmal: Das war meine sehr persönliche Wahrnehmung als Kind, mein Bruder mag dies anders empfunden haben).

Bei unserer Geburt wog meine Schwester nur ein Kilogramm – und ich eineinhalb Kilogramm. Deshalb legte man uns auf einer Intensivstation in Brutkästen. Wie ein Wunder fanden meine Eltern zwei solcher Plätze für uns. Zu jener Zeit war Südkorea noch verhältnismäßig arm, und im ganzen Land gab es nur ein Krankenhaus mit solch einer Ausstattung.

Ich war nicht nur größer und schwerer, sondern auch gesünder als meine Schwester. Deshalb brauchte sie zusätzliche, intensive Pflege. Ihr Zustand war ziemlich kritisch, und sie schwebte zwischen Leben und Tod. Daher blieb sie längere Zeit im Brutkasten. Uns am Leben zu erhalten, kostete meine Eltern bestimmt ein Vermögen, und ich bin für ihre Opfer sehr dankbar. Als wir beide überlebten, wurde es, besonders im Hinblick auf meine Schwester, wiederum als Wunder bezeichnet. Aufgrund der strengen hierarchischen Mentalität in Asien wurde ich die fünf Minuten „ältere“ Schwester. Ich wuchs in dem Glauben auf, ich müsse mich gut um die „Kleinere“ kümmern. Mir wurde gesagt, ich solle freundlich zu ihr sein, denn sie sei die „Arme“, die es kaum in diese Welt geschafft hätte. Ich spielte die Rolle der älteren Schwester so gut ich konnte, und manchmal gefiel es mir sogar. Bisweilen wünschte ich mir, entweder die jüngere Schwester zu sein, die immer mehr Gnade verdient, oder der ältere Bruder, dem mehr Vorrechte eingeräumt wurden. Im Großen und Ganzen glaubte ich, irgendwie zwischen zwei „Wunder“-Kindern eingeklemmt zu sein. Während ich aufwuchs, grübelte ich gequält über die Fragen „Warum“ oder „Warum ich“. Es schien mir so ungerecht, nie die Bevorzugte zu sein.

Dieser Hintergrund könnte meine Unsicherheiten gefördert haben, die mir einredeten, ich sei für andere fast unsichtbar, und niemand interessiere sich wirklich für mich. Ich glaubte, niemand fände jemals einen Grund, mich liebenswert zu finden. Meine Gedanken gingen dahin, dass ich niemals die

volle Zuneigung oder Aufmerksamkeit irgendeines Menschen verdienen würde. „Zwei Plätze in meiner Familie sind bereits durch meinen Bruder und meine Schwester besetzt“, dachte ich. So fühlte ich mich abgelehnt und glaubte, mein Leben würde so weitergehen.

Ich weiß nicht, wie stichhaltig meine kindlichen Wahrnehmungen wirklich waren. Meine Eltern behandelten mich im Vergleich zu meinem Bruder und meiner Schwester wahrscheinlich gar nicht ungleich oder ungerecht. Ich versuche hier einfach nur den Umständen auf den Grund zu gehen, die zu meinen Gefühlen der Ablehnung führten.

Seit mir meine Angst und Ablehnung als Kind bewusst wurden, versuchte ich hart dagegen anzugehen. Aber je mehr ich dies versuchte, desto schlimmer wurde es. Meine Ängste verließen mich nie und schwebten als dunkle Wolken über meinem Kopf.

Es war eine lange Reise der Heilung und Befreiung, bis ich frei war von der Ohnmacht und dem Schmerz der Ablehnung.

Jetzt wirst du verstehen, warum ich *Das hässliche Entlein* so liebte. Wie das hässliche Entlein musste auch ich durch den dunklen Tunnel des Schmerzes gehen, um meine „wahre“ Identität als Schwan zu finden. Aber genauso wie sich das Entlein verwandelte, erfuhr auch ich eine Verwandlung.

Heute habe ich keine Angst mehr vor Ablehnung und werde von Tag zu Tag glücklicher. Ich konnte Kontrolle über meine Angst gewinnen und beginnen, mein Leben zu lieben. Jetzt weiß ich sicher, dass ich ein wunderschöner Schwan bin und kein hässliches Entlein; zumindest aus der Perspektive Gottes. Heute trete ich in die Öffentlichkeit und reise in der ganzen Welt umher, um über die Liebe Jesu zu sprechen, und wie diese Liebe mein Leben vollkommen verwandelt hat.

Nun bin ich nicht mehr zu schüchtern oder hätte gar Angst davor, mit Fremden zu sprechen. Es bereitet mir keine Probleme, vor Tausenden von Menschen zu stehen. Ich kann mich mit jedem über alle Themen in jedem Teil der Welt unterhalten. Sogar, wenn ich all die verschiedenen Sprachen nicht verstehe, finde ich immer einen Weg, mit den Menschen zu kommunizieren. Meines Erachtens ist es ziemlich aufregend, Menschen anderer Kulturen zu begegnen. Und ganz wichtig: Ich fühle mich nicht länger als hässliches Entlein!

Willst du wissen, wie ich diese Verwandlung geschafft habe? Ich werde dir das Geheimnis im Weiteren mitteilen.

Bevor wir weiter vorangehen, möchte ich gerne die Geschichte des hässlichen Entleins für all jene zusammenfassen, die sie nicht kennen. Die Erzählung handelt von einem Schwan, der zufällig in eine Entenfamilie hinein geboren wird. Ein Schwanen-Ei wird verlegt und gelangt auf einem Bauernhof in das Nest einer Ente. Unbewusst sieht die Entenmutter das Ei als ihr eigenes an. Als die Eier aufbrechen, begegnet ihr eine „seltsam“ aussehende Kreatur – das „hässliche Entlein“! Es ist ein wenig *anders* und natürlich wird die Abweichung von allen in seiner Umgebung als Hässlichkeit angesehen. Sie haben keine Ahnung, dass es in Wahrheit ein Schwan ist. Was für eine Tragödie!

Das Entlein wird zur Zielscheibe des Spotts, nicht nur in seiner Familie, sondern auch im ganzen Umfeld. Alle Tiere meiden es, und so wächst es auf, ohne seine „wahre“ Identität zu kennen. Die anderen Enten nennen es „anders“, „hässlich“ und „tollpatschig“. Es ist gezwungen, sich selbst durch die Augen der anderen Enten zu sehen. Die Wahrnehmung seiner Schönheit hängt davon ab, wie es die anderen Enten sehen und definieren. Es beginnt zu glauben, dass jene die Wahrheit sagen. Gequält durch den Schmerz der Ablehnung entflieht es der Gesellschaft der Enten.

Eines Tages begegnet es auf seiner Reise einem Schwarm Schwäne. Bei seiner Betrachtung erkennt es plötzlich, wie sehr die Schwäne ihm gleichen. Schließlich wird ihm klar, es ist kein hässliches Entlein, sondern ein wunderschöner und majestätischer Schwan.

Welch große Lehre können wir dieser Geschichte entnehmen! Wie oft lassen wir die Beurteilung anderer zu und lassen uns an den Rand drängen, weil wir *anders* sind! Wie oft glauben wir, was uns andere erzählen, und erlauben, dass wir uns jämmerlich fühlen! Wie traurig ist das!

Wir müssen uns von den negativen Meinungen anderer über uns befreien. Dabei können wir kaum ändern oder kontrollieren, was andere denken oder tun. Aber wir können entscheiden, ob wir ihre negative Beurteilung annehmen und unglücklich werden, oder uns davon abwenden und ein glückliches Leben führen. Wir können unsere Gedanken kontrollieren und einen Schild um unser Herz legen. So vermögen es diese rauen Worte nicht, an unser Herz zu dringen. Wir können der Angst und dem Schmerz der Ablehnung gegenüber immun werden und schließlich den „wunderschönen Schwan“ in uns entdecken. Ja, dies ist durchaus möglich, und ich will dir zeigen wie!