



Jeden Tag
ein neues

familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

Jeden Tag ein neues Ja

Ira Schneider arbeitet als Paartherapeutin und Autorin. Zudem ist sie als Dozentin an der team-f-Akademie und in einer psychologischen Beratungsinstitution für Paare, Einzelne und Familien tätig. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die Paararbeit der Stadtkirche 316. Sie hat ganz neu ihr erstes Buch herausgebracht mit dem Titel: Jeden Tag ein neues Ja - Unsere Ehe als Gestaltungsraum entdecken und eine Segenslinie ziehen. Das Buch ist ein wundervoller und praktischer Ratgeber für Paare mit vielen Praxisbeispielen und Übungen. Auch Paarberater finden dort eine Menge guter Anregungen für ihre Arbeit. Im Interview gibt uns Ira spannende Einblicke ins Buch. Hier Auszüge aus dem Interview, welches es in ganzer Länge nur zu hören gibt:

FL: Was verbirgt sich hinter dem Titel?

Ira: In dem Buch geht es um eine Haltung, eine ganz tiefe "Ja-Gesinnung". Dabei wird eine Bereitschaft thematisiert, sich immer wieder gegenseitig zuzuwenden, auf emotionaler Ebene, aber auch den Themen, die die Beziehung nähren. Es geht darum, sich gegenseitig seelisch zu versorgen sowie emotional zu erreichen. Immer wieder neu Ja zu sagen - das ist an manchen Tagen blumig und gelingt uns ganz einfach. An anderen Tagen bedeutet es aber auch das Überwinden von Hemmschwellen und ist mit Stolpersteinen verbunden. Ich nehme diesen Gestaltungsraum in meinem Buch in den Fokus, er zeigt, wir haben ein Geschenk, unseren gemeinsamen Beziehungsraum. Den können wir ganz aktiv gestalten und füllen und zwar genau mit dem, was unsere Beziehung braucht. Zudem ist es mir wichtig, durch unsere Beziehung Segenslinien, also Segen, und somit ein gutes Erbe zu hinterlassen.

FL: Du erwähnst in deinem Buch zwei besondere Fähigkeiten, die Paare besitzen oder erlernen sollten. Was sind das für Fähigkeiten und was bedeuten sie?

Ira: Die eine Fähigkeit ist Mentalisieren, was so viel ist wie, sich einfühlen zu können. Dabei geht es darum, sich nicht nur in die Innenwelt des anderen einzudenken, sondern eben auch sich in diese einfühlen zu können. Darunter fällt auch die Fähigkeit Empathie. Die andere Fähigkeit ist das Symbolisieren. Dabei geht es darum, das Innere, was in uns ist, dem anderen in Sprache zu Verfügung stellen. Dazu gibt es im Buch viele Übungen und Bildkarten.

FL: Wie haben du und dein Mann eines der Prinzipien aus deinem Buch erlebt, welche Erfahrungen habt ihr selbst damit gemacht?

Ira: Ich hatte letzte Woche eine Phase, in der ich unglaublich gestresst und erschöpft war. Und ich bin eine sehr gefühlvolle Person. Ich dachte mir "Ach Mensch, ich und meine vielen großen Gefühle". Und am nächsten Morgen habe ich einen Zettel in der Küche gefunden, in dem mein Mann mir geschrieben hat, dass ich mich immer so fühlen darf, wie ich mich fühle und dass dafür immer Raum ist. Das war für mich vielleicht sogar größer als ein "ich liebe dich".

Buchbestellung... kurze Mail und Anschrift an: info-schneider-ira@web.de

Newsletter: <https://schneider-ira.com/newsletter/>

Instagram: @ira.schneider_