

Ira Schneider

ZWISCHEN ICH, DU & WIR

30 inspirierende Impulse für
dich und deine Beziehung

SCM

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2025 SCM Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-verlag.de; E-Mail: info@scm-verlag.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen
Weiter wurden verwendet:

Hoffnung für alle® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®
Verwendet mit freundlicher Genehmigung von `fontis – Brunnen Basel. (HFA)
Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher
Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)

Gesamtgestaltung: Franka Röhm, Lenningen (www.frankadesign.studio)

Illustrationen: freepik.com/ freepik, coolvector, balasoiu, kotkoa

Druck und Verarbeitung: Finidr s.r.o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-7893-9926-8

Bestell-Nr. 629.926



INHALT

Von Herz zu Herz	9
Alles andere als kitschig!	12
Zuhören: Einfacher gesagt als getan	20
Vom Vermissen	24
Der unermessliche Wert von Freundschaften	28
Loslassen	34
Warme Dusche	38
Die eigene Berufung leben	42
Voller Dankbarkeit	46
Bienenwachskerzen	50
Wert und Würde	54
Ringe schleifen	58
Beten wird unterschätzt	62
Lebenslanges Lernen	66
Was durch Gott möglich ist	72



Oasenzeiten	76
Die Sache mit dem Backen	80
Nur für dich	84
Zwischen Fürsorge- und Erwerbsarbeit	88
Leitsterne	94
Eine Portion Zuckerguss	98
Zitronenkerne	102
Die eigene Biografie	106
Alltagsfunke	112
Verstehen, was ihn geprägt hat	116
Kleine, feine Details	120
Sorge gut für dich	124
Recht haben	128
Überraschung!	132
Von Expertin zu Expertin	136
Nachwort	140



*Für Jesus - du hast Liebe höchst-
persönlich erfunden! Danke!*

*Für dich, David - mein Heimathafen.
Was bin ich froh, dass wir einander
gefunden haben.*

VON HERZ ZU HERZ

Der Alltag ist oft bis zum Rand mit den unterschiedlichsten Dingen gefüllt: Er ist voller Aufgaben und Termine, aber auch voller Überraschungen, Wunder und Herausforderungen. Und er ist zugleich nicht selten kräftezehrend. Auch in uns selbst finden sich viele unterschiedliche Rollen und Anteile wieder: Vielleicht sind wir Arbeitnehmerin, Schwester, Mutter, Freundin, Tochter. Eines sind wir definitiv: würdevolle Töchter Gottes. Je nach Lebensphase kann Ehefrau-Sein oder Partnerin-Sein unsere Identität stark prägen. Wir sind nicht NUR Ehefrau oder Partnerin. Wir sind es auch nicht AUSSCHLIEßLICH. Seite an Seite beschreiten wir mit unserem Gegenüber die Berge und Täler des Lebens. Wie können unsere verschiedenen Anteile Hand in Hand gehen? Wie können wir uns dem Teil zuwenden, der Ehefrau oder Partnerin ist?

Das klingt nach 1950 und nach tradierten Rollen! Nein, darum soll es hier nicht gehen. Großzügig und wohlwollend zu lieben und gleichzeitig mutig und individuell sein zu dürfen, ist ein spannendes und schönes inneres Anliegen. Es ist nicht an Rollenbilder gebunden, sondern daran, was Gott und du daraus machen. Ehefrau oder Partnerin zu sein – das ist eine echte Herzensangelegenheit! Dabei befinden wir uns immer wieder auf einem Drahtseilakt zwischen dem warmen Verbunden-Sein mit unserem Gegenüber und dem gleichzeitigen Ich-Sein und Individuum-Bleiben

Freiraum und Verbindlichkeit.

Intimität und Grenzen.

Romantik und Freundschaft.

Hingabe und Selbstwürde.

Verschenken und Empfangen.

Einigkeit und Spannung.

Einander versorgen und Selbstfürsorge.

Paarebene und Individualebene.

Gemeinsame Anliegen und persönliche Ziele.

Eins-Sein und Zwei-Bleiben.

Ich würde behaupten, dass all diese Punkte nicht gegensätzlich in uns wirken, sondern dass sie einander wechselseitig bedingen und somit zusammengehören.

Eine Paarbeziehung ist wie ein Tanz innerhalb dieses Wechselspiels. Es geht um ein „Sowohl-als-auch“. Das ist einer der wichtigsten Gedanken dieses Buches: Alle unsere Anteile sind eingeladen, ihren Platz einzunehmen. Ich weiß, dass ich sowohl mutig und stark sein kann und für meinen Mann kämpfe und einstehe und dass ich gleichzeitig fürsorglich, versorgend und liebevoll sein kann. Ich kann sowohl investieren, ermutigen und unterstützen als auch meine Talente, Fähigkeiten und Interessen außerhalb meiner Ehe genießen und pflegen. Daher lade ich dich ein, dir kurze Momente des Innehaltens im Alltag zu erlauben. Anders als in meinem Buch „Jeden Tag ein neues Ja“ bin ich hier weniger die Paartherapeutin, sondern es sind Texte und Impulse von Herz zu Herz – von Frau zu Frau! Von mir zu dir.

Was dieses Buch nämlich nicht ist: Es ist kein klassisches Sachbuch, das sich in die Ratgeberliteratur einreihet. Es ist wahrscheinlich auch kein Buch, wenn deine Beziehung gerade in einer Krise steckt. In so einem Fall rate ich dir, vor allem professionelle Hilfe zu suchen und einen behutsamen und geschützten Raum für dich aufzusuchen.

Wie funktioniert das Buch jetzt also und für wen ist es?

Das Buch ist ein kreatives Arbeits- und Reflexionsbuch. Es ist für alle, die Lust haben, sich inspirieren zu lassen, und die mal in tiefgründige, mal in kreative und mal in unbekümmerte Impulse eintauchen möchten. Im Grunde ist es eine Wundertüte voller Inspirationen: An einem Tag gibt es eine Challenge, an einem anderen ermutigende Gedanken, dann wieder etwas Persönlicheres oder einen kleinen Einblick in meine Arbeit.

Was immer gleich ist: Es gibt zu jedem Text einen Vorschlag mit einem Gebetsimpuls, Reflexionsfragen und Platz für eigene Gedanken. Du kannst die Impulse alle innerhalb eines Monats oder aber übers Jahr verteilt lesen. Wie und in welcher Reihenfolge du sie nutzt, entscheidest allein du! Viel Freude wünsche ich dir!

Deine Ira



**ALLES ANDERE
ALS KITSCHIG!**



An den Anfang unseres gemeinsamen Gedankenausflugs in diesem Buch möchte ich einen Text aus dem Korintherbrief stellen. Immer wieder erlebe ich, dass diese Bibelstelle als kitschig abgestempelt wird. Gleichzeitig höre ich diese Verse oft auf Hochzeiten, weil sie doch eine Sehnsucht auslösen. Eine Sehnsucht nach einem Ideal von Liebe. Ich schreibe bewusst Ideal. Ohne Ideale gäbe es oft keine Orientierung. Gleichzeitig entlastet der Gedanke eines Ideals, denn Ideale muss kein Mensch in der Gänze erreichen. Gott bezeichnet sich als die Liebe selbst. Er verkörpert das Ideal. In ihm allein finden wir vollkommene Liebe. Dennoch können wir horchen und schnuppern und ein wenig davon kosten, wie er sich das Ding mit der Liebe so gedacht hat.

Ich bin absolut begeistert von den Versen im Korintherbrief. Ich glaube, Gott als der Erfinder von Liebe weiß absolut, wovon er spricht. Wenn ich diese Worte genauer betrachte, staune ich, wie sehr sie mich herausfordern, wenn ich sie umsetzen will. Dabei ist es mir wichtig zu betonen, dass ich keine Theologin bin und nur darüber schreibe, wie ich diese Verse verstehe.

Liebe ist geduldig, Liebe ist freundlich.

Sie kennt keinen Neid, sie spielt sich nicht auf, sie ist nicht eingebildet. Sie verhält sich nicht taktlos, sie sucht nicht den eigenen Vorteil, sie verliert nicht die Beherrschung, sie trägt keinem etwas nach. Sie freut sich nicht, wenn Unrecht geschieht, aber wo die Wahrheit siegt, freut sie sich mit. Alles erträgt sie, in jeder Lage glaubt sie, immer hofft sie, allem hält sie stand. Die Liebe vergeht niemals.

1. Korinther 13,4-8 (NGÜ)

Liebe ist geduldig, Liebe ist freundlich.

Das klingt so banal und fast schon selbstverständlich. Dennoch passiert beides nicht von selbst. Geduld und Freundlichkeit sind mit viel Impulskontrolle verbunden. Vor allem Geduld kann auch bedeuten auszuhalten, dass eigene Bedürfnisse nicht immer sofort versorgt werden können. Geduld fordert Frustrationstoleranz. Geduld braucht die Fähigkeit zum Bedürfnisaufschub und in bestimmten Situationen auch für einen kurzen Moment zum Bedürfnisverzicht. Das sind Zeichen emotionaler Reife. Freundlichkeit braucht eine tiefe Gesinnung. Freundlichkeit verleiht Würde und vermittelt Annahme: „Du bist wertvoll. Natürlich begegne ich dir in einem liebevollen, zugewandten Ton.“

Sie kennt keinen Neid, sie spielt sich nicht auf, sie ist nicht eingebildet.

Liebe gönnt von Herzen. Liebe ist großzügig. Liebe braucht andere nicht abzuwerten und ihnen nichts vorzuenthalten. Neid ist eine Mischung aus Sehnsucht und wütendem Mangel. Um Neid zu verhindern, ist es wichtig, dass wir unseren Selbstwert kennen und unsere Selbstwertgrenzen spüren können und üben, sie gut zu schützen. Einfach ist das nicht, aber dieser Vers kann uns motivieren, bei uns selbst zu bleiben und im Hier und Jetzt für uns zu sorgen, unseren inneren Tank zu füllen, um dann auf eine ganz freie Weise großzügig zu sein.

Sie verhält sich nicht taktlos, sie sucht nicht den eigenen Vorteil, sie verliert nicht die Beherrschung.

Aufs Rechthaben zu verzichten, kann herausfordernd sein. In Konflikten auf die Metaebene zu gehen, den inneren Standort zu verlassen und einen Perspektivwechsel einzuüben, erfordert eine hohe Leistung und ein wiederholtes Training. Dabei Selbstregulationsmechanismen zu beherrschen, zu wissen, wie wir uns beruhigen können und herunterfahren, kann viel Arbeit für die Paarbeziehung bedeuten.

Sie trägt keinem etwas nach.

Nicht nachzutragen, kann schwer sein und einen Kontrollverlust bedeuten. In einer Beziehung braucht es den Mut, um Vergebung zu bitten und immer wieder Vertrauensvorschüsse auszusprechen. Wenn im Verborgenen Altes festgehalten wird, mischt sich ein subtiler Mechanismus namens Macht mit in die Beziehung, der sehr belastend werden kann.

Sie freut sich nicht, wenn Unrecht geschieht, aber wo die Wahrheit siegt, freut sie sich mit.

Liebe liebt Ehrlichkeit und absolute Aufrichtigkeit. Transparent zu sein, kostet Mut, Kraft und Zeit. Ehrlichkeit bedeutet auch nicht, Themen und Konflikte zu vermeiden, sich bedeckt zu halten oder sie unter den Teppich zu kehren. Eine Kultur zu leben, die Schweres anspricht und bespricht, kann besonders dann herausfordernd sein, wenn man das zu Hause so nicht vorgelebt bekommen hat.

Alles erträgt sie, in jeder Lage glaubt sie, immer hofft sie, allem hält sie stand.

Vor allem dieser Satz raubt mir oft den Atem und macht mich ehrfürchtig. Liebe hält viel aus: Situationen auszuhalten, ist nur möglich, wenn wir trotz Herausforderungen die Verantwortung für uns übernehmen. Und uns dabei in ein gutes Stützsysteem einbetten. Wenn wir selbst bereit sind, Entwicklungsaufgaben zu bewältigen und in schwierigen Zeiten für uns zu sorgen und die für uns passende Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Die Liebe vergeht niemals.

Ich glaube, dieser Satz führt Paare zum Altar. Sie geben sich ein Versprechen, weil sie daran festhalten, dass sie dem 40, 50, 60 oder mehr Jahre zustimmen können. Dieser Satz zeigt so sehr, dass Liebe am Ende eine Entscheidung und eine Haltung ist und über warme Gefühle hinausgeht.

FRAGEIMPULS

Was sind die ersten Gedanken, die dir kommen,
wenn du den Bibelabschnitt (1. Korinther 13,4-8) liest?

Kleine Standortbestimmung:
So leicht fällt es mir, geduldig zu sein:



mega-
ungeduldig

mich bringt nichts
aus der Fassung

So leicht fällt es mir, in Stressmomenten freundlich zu bleiben:



geht für mich
gar nicht

bin die Freundlichkeit
in Person

**So leicht fällt es mir, nicht immer wieder alte Drehbücher von
Alltagsbanalitäten aufzuschlagen und nicht nachtragend zu sein:**



da hänge
ich oft fest

ich kann da
fair sein

Schaue dir den Vers noch einmal an: In welchen Bereichen der Liebe möchtest du wachsen? Trage all das in das untere Herz ein.



Fokussiere dich nun auf 2 Aspekte und notiere sie hier:

1)

2)

Was würde dir dabei helfen, das in die Tat umzusetzen?

.....

.....



GEBETSIMPULS

Jesus, ich bete, dass eine solche kraftvolle, starke Liebe durch unser Miteinander fließt. Möge diese Liebe mutig sein hinzuschauen, engagiert sein dranzubleiben und immer auf dich schauen, wie du Liebe vorlebst.