

Töchter *ohne* Mütter



Fotografie Conny Freytag

Einzelbegleitung & Gruppenangebot

Für Frauen, die unter dem frühen Verlust ihrer Mutter leiden und einen heilsamen Umgang mit sich lernen möchten.

Der frühe Verlust der Mutter
bedeutet für die Tochter einen
tiefen Einschnitt in ihre
Persönlichkeitsentwicklung.

Sie sehnt sich nach Geborgenheit,
innerer Ruhe und Zugehörigkeit.

Es fällt ihr nicht leicht,
die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen
und gut für sich zu sorgen.

Durch die fehlende Spiegelung
mit der Mutter ist es für sie schwierig,
sich mit ihrer Weiblichkeit
und ihrer Sexualität,
sicher und vertraut zu fühlen.

Gleichzeitig weiß sie, wie alle,
die Schweres erlebt haben,
um die Kostbarkeit des Lebens in
all seiner Tiefe und Verletzlichkeit.



Gemeinschaft stärkt

Frauen, die sich angesprochen
fühlen, möchte ich die Möglichkeit
geben, zusammenzukommen, um
„Schwestern“ zu finden. Sich in
den Lebensgeschichten anderer
zu erkennen, kann helfen, sich
diesem Thema anzunähern und
sich selbst nahe zu sein.

Mein Anliegen

Mir liegt daran, dass Frauen ihre
Ressourcen (wieder) entdecken
und die Fähigkeit entwickeln, sich
selbst eine Mutter zu sein-
fürsorglich mit sich selbst zu sein,
um das eigene Wohlergehen zu
stärken.

Wichtig ist mir ein geschützter
Raum, in dem wir uns aufmerksam
und achtsam begegnen können
und auch Freude miteinander
erleben.

Meine Methoden

Körpertherapeutische und gestalterische Methoden stärken die innere Aufmerksamkeit und helfen, Erlebtes auszudrücken und zu begreifen.

Um Beziehungsmuster deutlich zu machen und andere Strategien auszuprobieren, nutze ich Erfahrungen aus der systemischen Familientherapie.

Mit Ritualen können erarbeitete Inhalte wertgeschätzt und verankert werden.

Achtsame Massagen und Meditation helfen zu entspannen und zu genießen im Geben und im Nehmen.

Durch jahrelange Erfahrung weiß ich um die Ambivalenz, die mit diesem Thema verbunden ist. Da ist die Sehnsucht, damit nicht allein zu bleiben, und die Scheu, sich mit den Erinnerungen und den Gefühlen zu konfrontieren.

Ich habe aber auch erlebt, wie heilsam es ist, sich als erwachsene Frau dem verletzten Mädchen von damals zuzuwenden und ihm einen sicheren Platz zu geben.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen und Interesse an Einzelterminen oder an einer Gruppe haben, nehmen Sie gern Kontakt mit mir auf.



Barbara Warning

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mutter von 2 Söhnen und Großmutter

Biodynamische Körperpsychotherapie
Traumatherapie
Systemische Paartherapie
Meditation und Achtsamkeitslehre

Anerkannt mit dem ECP
(european certificat for psychotherapy)

Kostenerstattung bei privaten Krankenkassen
und Zusatzversicherung

Seit 1992 arbeite ich in eigener Praxis
mit Einzelnen, Paaren und Gruppen.
Besonderer Schwerpunkt meiner Arbeit sind
Verlusterfahrungen, wie der zu frühe Verlust
der Mutter, hierzu leite ich Gruppen seit 2001.

In der Gegenwart zu wandeln
und im gegenwärtigen Augenblick zu handeln ist
der einzige Weg,
Verletzungen aus der Vergangenheit
zu heilen.

Thich Nhat Hanh



Weitere Infos & Kontakt

Barbara Warning
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Bahrenfelder Strasse 43
Telefon 040 / 380 89 504

www.barbara-warning.de