

Abortus

A woman with her hair pulled back is sitting in a dark-colored armchair, looking out of a large window. She is wearing a light-colored, long-sleeved top and light-colored trousers. Her hands are resting on her lap. The room is bathed in warm, golden light from the window, which shows a blurred view of greenery and pink flowers outside. A vase of pink flowers is visible on the windowsill to the right.

Trost und
Unterstützung

Maria L. Schasteen

Der Verlust eines Kindes während der Schwangerschaft

Der Verlust eines Kindes während der Schwangerschaft ist eine tragische und zutiefst schmerzliche Erfahrung. Du hast dich so auf dein Kind gefreut, es in dein Leben eingeladen, hast es liebevoll und fürsorglich unter deinem Herzen getragen. Und nun ...

Es ist wie wenn man aus einem bösen Traum erwacht. Alle Hoffnungen, die große Vorfreude, all die Vorbereitungen, alles ist mit einem Mal wie ausgelöscht. Das Leben scheint sinnlos geworden zu sein. Der Schmerz ist zu groß, sodass man das Sonnenlicht am hellen Tag nicht mehr sieht und in einer dunklen Wolke gefangen ist.

Sanfte Wege aus dem Schmerz

Dein Schmerz ist unermesslich, und es ist verständlich, dass die Welt gerade grau und trostlos erscheint. Doch ich möchte dir sagen, dass du nicht allein bist. Dein Herz trägt noch immer die Liebe in sich, die du für dein Kind empfunden hast, und diese Liebe kann dir helfen, den Weg aus der Dunkelheit zu finden. Lass uns zusammen einen kleinen Schritt machen.

Du kannst beginnen, indem du dir erlaubst, sanfte Unterstützung zuzulassen, die dir hilft, die schwere Last etwas leichter zu tragen. Eine Möglichkeit, dir selbst liebevolle Fürsorge zu schenken, sind ätherische Öle, die deine Seele und deinen Körper auf sanfte Weise beruhigen können.

Ätherische Öle für Trost und Heilung

Lavendel: Lavendelöl ist bekannt für seine zutiefst beruhigende und entspannende Wirkung. Es kann dir helfen, in Momenten der Verzweiflung etwas Ruhe zu finden.

Gib ein paar Tropfen auf ein Taschentuch und atme tief ein, während du dir vorstellst, dass jeder Atemzug ein wenig von deinem Schmerz wegträgt.



Rosenöl:

Rosenöl ist *"das Öl der Liebe"*. Es kann dein gebrochenes Herz sanft umhüllen und dir das Gefühl geben, dass Liebe für immer in deinem Leben existiert.

Mische ein paar Tropfen mit einem Trägeröl und massiere es sanft in deine Handgelenke oder dein Herzchakra ein, während du dir vorstellst, dass die Liebe, die du für dein Kind empfindest, immer bei dir ist.



Bergamotte:

Bergamottenöl kann helfen, Licht in die Dunkelheit zu bringen und deine Stimmung zu heben. Wenn du das Gefühl hast, in einer dunklen Wolke gefangen zu sein, gib ein paar Tropfen in einen Diffuser und lasse den erfrischenden Duft dich umhüllen, als würde ein Sonnenstrahl sanft die Wolken durchbrechen.



Ein heilender Moment für dich

Setze dich an einen ruhigen Ort, vielleicht an einen Platz, der dich an eine schöne Erinnerung erinnert.

Zünde eine Kerze an, trage dein ausgewähltes ätherisches Öl auf und atme tief durch.

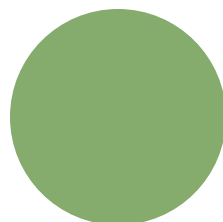
Erlaube dir, für einen Moment einfach nur zu sein. Du musst jetzt nichts tun, nichts denken, nur atmen.

Während du ein- und ausatmest, stelle dir vor, dass du mit jedem Atemzug etwas von deinem Schmerz loslässt.

Erinnere dich daran, dass du stark bist, und dass es in Ordnung ist, Zeit für dich selbst zu nehmen, um zu heilen. Dein Weg zurück ins Licht ist deine Entscheidung und jeder kleine Schritt, den du gehst, bringt dich näher zu einem Ort des Friedens und der Hoffnung.

Entdecke den Ton der Seele

Lausche dem Ton, der heilt ...



Warum Düfte das Herz so schnell erreichen und trösten können

Düfte wirken direkt auf das limbische System im Gehirn, das für Emotionen und Erinnerungen zuständig ist. Wenn wir einen Duft einatmen, gelangen die Duftmoleküle in die Nasenhöhle und stimulieren die Riechrezeptoren, die wiederum Signale an das limbische System senden. Diese unmittelbare Verbindung erklärt, warum Düfte so schnell emotionale Reaktionen hervorrufen können. Sie können beruhigen, trösten und das Gefühl von Geborgenheit vermitteln.

Düfte wirken bereits bevor du überhaupt erkennst, dass es gut duftet. Daher umgeht der Duft unseren Verstand, der dir sicherlich weismachen will, dass so etwas nicht möglich sei. Während der Verstand noch der bitteren Trauer nachhängt, transformieren die ätherischen Öle bereits und nehmen den Schmerz.

Selbstfürsorge mit Aromatherapie

Habe immer ein ätherisches Öl zur Hand, wenn Trauer und Schmerz hochkommen. Hier sind einige Anwendungen, die dich in deiner Trauerarbeit liebevoll unterstützen mit dem Ziel, die bald wieder in Freude und Lebensmut zu bringen.

1. Entspannende Bäder:

Zutaten:

5-10 Tropfen Lavendelöl

5-10 Tropfen Kamillenöl

1 Tasse Bittersalz (Epsom-Salz)



Anwendung:

Füge die ätherischen Öle und das Bittersalz einem warmen Bad hinzu. Tauche für 20-30 Minuten in das wohlige Wasser und den betörenden Duft ein, um Entspannung und Trost zu finden.

2. Aromatherapie-Massage:

Zutaten:

5 Tropfen Rosenöl

5 Tropfen Weihrauchöl

30 ml Trägeröl (z.B. Jojobaöl oder Mandelöl)

Anwendung:

Mische die ätherischen Öle mit dem Trägeröl und massiere es sanft auf den Körper, insbesondere auf die Nacken-, Schulter- und Herzregion. Diese Massage beruhigt und fördert emotionale Heilung.

3. Beruhigende Raumbeduftung:

Zutaten:

5 Tropfen Bergamotteöl

5 Tropfen Ylang-Ylang-Öl

ein Aroma-Diffuser

Anwendung: Gib die ätherischen Öle in den Diffuser und lasse die süßen, beruhigenden Düfte im Raum verteilen. Dies schafft eine friedliche und tröstende Atmosphäre.

Heilende Rituale mit Düften

1. Gedenkkerze entzünden

Zutaten:

1 Tropfen Lavendelöl

1 Tropfen Rosenöl

eine Kerze

Anwendung:

Tropfe die ätherischen Öle in das flüssige Wachs einer Kerze (doch Vorsicht, ätherische Öle sind entflammbar). Nutze die Zeit, um in Ruhe deinen Gedanken nachzuhängen und Kraft zu schöpfen.

Vielleicht hilft dir dieser Gedanke: Wir sind Seele, nicht unser Körper. Seele lebt ewig. Die Seele tritt mit dem ersten Schrei des Kindes in den Körper ein, um zu inkarnieren.



2. Duftendes Erinnerungsalbum:

Materialien:

Einige Tropfen Lieblingsöl (z.B. Lavendel oder Rose)
Wattepads
ein Erinnerungsalbum.

Anwendung:

Tropfe einige Tropfen des ätherischen Öls auf
Wattepads und lege diese in das Erinnerungsalbum.
Der heilsame Duft wird beim Blättern freigesetzt
und kann tröstende Erinnerungen wecken.

3. Meditation mit ätherischen Ölen

Du brauchst:

2-3 Tropfen Sandelholzöl
ein Meditationskissen

Anwendung:

Gib das ätherische Öl auf deine Handgelenke oder direkt auf das Meditationskissen. Setze dich bequem hin, atme den Duft ein und konzentrieren dich auf deine Atmung. Diese Praxis kann helfen, Frieden und Akzeptanz zu finden.

Professionelle Hilfe und Aromatherapie

1. Aromatherapie-Beratung:

Angebot:

Buche eine individuelle Sitzung mit für Trauerarbeit ausgebildeten Aromatherapeuten, um von einer maßgeschneiderten Aromatherapie-Behandlung zu profitieren. Es werden deine speziellen Bedürfnisse und Vorlieben berücksichtigt.

2. Gruppentherapie mit Aromatherapie:

Angebot:

Besuche Gruppenworkshops oder -sitzungen, in denen Frauen gemeinsam ihre Erfahrungen teilen und lernen können, wie ätherische Öle ihre Trauerbewältigung unterstützen können. Nutze entspannende und tröstende Öle während der Sitzungen.

3. Therapeutische Massage und Anwendungen:

Angebot:

Buche spezielle Massagen und Anwendungen in einer Aromatherapie-Praxis, die darauf abzielen, emotionale Heilung und körperliche Entspannung zu fördern. Dabei werden beruhigende und heilende Öle wie Lavendel, Rosengeranie und Weihrauch verwendet.

Düfte haben eine kraftvolle Wirkung auf unsere Emotionen und können Trost und Heilung bieten, insbesondere in Zeiten der Trauer.

Durch Selbstfürsorge, Rituale und professionelle Unterstützung mit Aromatherapie kannst du den Verlust eines ungeborenen Kindes aufarbeiten und Trost und Hoffnung finden.

Finde Trost in der Natur

In dieser schweren Zeit des Verlustes kann die Natur eine sanfte Heilungskraft sein, die dir hilft, Stück für Stück wieder Licht und Wärme in dein Leben zu lassen. Ätherische Öle, die aus den reinsten Essenzen von Pflanzen gewonnen werden, können dir auf deinem Weg der Trauerbewältigung wertvolle Unterstützung bieten.

Erlaube dir selbst, diesen Moment der Fürsorge und Selbstliebe zu erfahren. Wähle ätherische Öle, die dein Herz und deine Seele umarmen, dir Ruhe und Trost spenden und dir helfen, dich wieder mit der Welt um dich herum zu verbinden.

Besuche unseren Shop

Entdecke die ätherischen Öle, die am besten zu dir und deinem Heilungsprozess passen. Jedes Öl ist sorgfältig ausgewählt, um dir in der schweren Zeit der Trauer die Unterstützung zu bieten, die du brauchst. Beginne deine sanfte Reise in die Welt der Düfte noch heute. Klicke hier, um mehr zu erfahren und die Öle zu finden, die deine Seele stärken.

[Zu den ätherischen Ölen](#)

Über uns



Maria L. Schasteen ist ärztlich geprüfte Aromapraktikerin, Gründerin der Firma Secrets of Nature und Autorin der Bestseller Trilogie *Duftmedizin* und weiterer zahlreicher Bücher. Sie schaut auf eine über 25-jährige Erfahrung mit ätherischen Ölen zurück.

mariaschasteen.com

secretsofnature.org