

die Kraft der Sensibilität

Immer mehr Menschen fühlen verstärkt ihre Sensibilität. Doch was eigentlich eine Quelle der Kraft ist, kann einen auch komplett überwältigen und überfordern. Isabelle von Fallois ist seit Kindheit hochsensibel und weiß, wie wir unsere Sensibilität als eine Gabe verstehen können, die unser Leben und das anderer bereichert. Wie auch wir diesen Weg gehen können zeigt sie uns im September in ihrem Workshop. Vorab haben wir Isabelle zum Gespräch getroffen

Isabelle, Hochsensibilität ist seit ein paar Jahren ein großes Thema. Du selbst warst schon als Kind hochsensibel. Wird man hochsensibel geboren?

Ich denke schon. Mehrere Studien belegen das. Man kann es teilweise schon sehen, wenn ein Baby aus dem Mutterleib kommt, weil es viel intensiver auf Licht, Geräusche, Gerüche, Berührung, Bewegung und Temperatur reagiert als andere Kinder. Aber ich denke auch, dass die Hochsensibilität sich durchaus auch im Laufe des Lebens verändern und entwickeln kann.

Wir war deine Kindheit als hochsensibles Kind?

Ich bin in einem Dorf aufgewachsen, was ich sehr geliebt habe, doch meine Empfindsamkeit, die durch meine frühe Liebe zur klassischen Musik noch verstärkt wurde, wurde belächelt. Keiner im Ort konnte das verstehen. Das gab mir immer das Gefühl, anders zu sein!

Das muss sehr schwierig gewesen sein zu verstehen. Vor allem als Kind. Gab es einen Moment in deiner Kindheit, der dich sehr geprägt hat?

Ja, ich erinnere mich an einen Moment: Ich war acht Jahre alt und sehr krank. Da ich als Kleinkind schon beinahe an der Pockenimpfung gestorben war, da ich so sensibel jeglichen Substanzen gegenüber war, beschlossen meine Eltern, einen alternativen Weg der Heilung zu gehen, was damals noch vollkommen ungewöhnlich war. Niemand konnte das nachvollziehen, und so bekam ich in den sechs Wochen Sommerferien überhaupt keinen Besuch, da niemand mehr etwas mit mir zu tun haben wollte. Das hat mich tief getroffen – und mein Vertrauen in die Menschen bekam einen ersten Knacks.

Wie sind deine Eltern damals damit umgegangen?

Besonders wichtig für hochsensible Kinder ist, dass man sich Zeit für sie nimmt und ihnen wirklich zuhört, und zwar voller Mitgefühl, denn sie müssen ihre Empfindungen mitteilen können, damit sie nicht das Gefühl bekommen, dass mit ihnen etwas nicht stimmt.

Ich hatte großes Glück mit meinen Eltern, denn beide Elternteile sind auch hochsensibel, jeder von ihnen auf andere Art. Daher wurde mir von dieser Seite meistens großes Verständnis entgegengebracht. Wenn ich zum Beispiel das Gefühl hatte, nicht in



unseren Garten gehen zu können, weil für mich die negativen Energien der Nachbarn nicht auszuhalten waren, durfte ich im Haus bleiben und musste nicht nach draußen, obwohl frische Luft natürlich gut gewesen wäre.

Auch haben sie mir meist vertraut, wenn ich das Gefühl hatte, dass uns Menschen nicht wohlgesonnen waren und haben sich dann auch vorsichtiger verhalten, weil sie wussten, dass meine Sensibilität und meine Intuition stärker ausgeprägt waren als ihre.

Hochsensibel zu sein, gilt meist immer noch eher als Schwäche statt als Stärke. Woher glaubst du kommt diese Wahrnehmung?

Oft scheint es so, als seien sensiblere Menschen weniger belastbar als andere, weil sie mit bestimmten Situationen schwerer klar kommen als ihre unsensibleren Artgenossen, da ihr Empfinden sehr viel intensiver ist.

Wie können wir unsere Sensibilität in Stärke umwandeln?

Wenn wir verstanden haben, was wir brauchen, um mit unserer Sensibilität in unserer Kraft sein zu können, ist sie eine große Gabe, denn wir sind in der Lage, uns viel besser in andere Menschen hineinzusetzen, haben ein größeres Mitgefühl für alle Lebewesen und sind daher in der Lage, wirklich dabei zu helfen, die Welt wieder zu einem besseren Ort werden zu lassen.

Die Engel haben mir gezeigt, dass meine hohe Sensibilität ein *Geschenk* ist, um Menschen helfen zu können.

Wann hattest du das erste Mal das Gefühl, dass deine Hochsensibilität eine Stärke ist, eine Quelle der Kraft?

Als ich begriffen habe, dass ich dadurch mit meiner Musik in der Lage war, Menschen tief zu berühren, sodass ich ganz oft nach meinen Konzerten gehört habe: „Du hast mich mit deinem Klavierspiel zu Tränen gerührt und mich wieder in Kontakt mit meinen Gefühlen gebracht.“ Das hat mir das Selbstvertrauen in meine Fähigkeiten gegeben.

Welche Rolle haben die Engel dabei gespielt?

Die Engel haben mir dabei geholfen, mich nie mehr alleine zu fühlen, was auch immer geschieht! Sie sind immer an meiner Seite, wenn ich sie darum bitte, was man von Menschen nicht immer sagen kann. Auch haben sie mir gezeigt, dass meine hohe Sensibilität ein Geschenk ist, um Menschen helfen zu können, weil ich meistens wirklich spüren kann, wie es ihnen geht. Dadurch fühlen sich viele verstanden und können sich viel leichter öffnen und mitteilen.

Vor wenigen Tagen erst schrieb mir eine Teilnehmerin: „Danke für deine Fähigkeit, jede einzelne Seele zu berühren – du weißt auch ohne Worte, was jede gerade benötigt.“ Zudem denke ich, dass ich die Engel und lichten Wesen genau deswegen so gut wahrnehmen kann, weil ich so empfindsam und empathisch bin. Auf diese Weise durfte ich in den letzten 15 Jahren vielen Tausenden von Menschen auf der ganzen Welt helfen.

Seit ein paar Jahren erscheinen immer mehr Bücher über Hochsensibilität. Man könnte sagen, dass das Thema immer aktueller wird. Woran glaubst du liegt das? Werden wir sensibler oder haben wir uns vorher einfach nicht getraut darüber zu sprechen?

Die Forschung zeigt, dass etwa 20 % der Bevölkerung von Hochsensibilität betroffen ist. Ich denke, durch die größere Beschäftigung mit Spiritualität trauen sich Menschen nun mehr, darüber zu sprechen, auch wenn es Hochsensibilität mit Sicherheit immer schon gab. Zusätzlich werden wir durch die Hinwendung zur Spiritualität empfänglicher für Schwingungen und somit auch sensibler.

Du hast gesagt, deine Eltern waren auf unterschiedliche Art hochsensibel. Gibt es denn unterschiedliche Formen der Sensibilität?

Absolut! Manche Menschen sind äußerst lärmempfindlich, andere wiederum haben Schwierigkeiten mit intensiven Düften bzw. Gerüchen, wieder andere kommen überhaupt nicht damit klar, wenn auch nur die kleinste Disharmonie in der Luft liegt und vieles mehr wie zum Beispiel Unverträglichkeit von medizinischen Substanzen. Auch gibt es zum Beispiel introvertierte und extrovertierte Empathen. Introvertierte Empathen suchen

das Alleinsein, da jegliche Form von Gruppenenergie sie auszulaugen scheint, während extrovertierte Empathen durchaus im Mittelpunkt stehen können, was die introvertierten mit allen Mitteln zu verhindern versuchen.

Was ist der Unterschied von Hochsensibilität und Empathie?

Hochsensible und Empathen haben die Liebe zur Natur gemeinsam, doch was Empathen von Hochsensiblen unterscheidet, ist, dass sie die Gefühle, die Schmerzen, das Leid oder auch das Glück von anderen nicht nur spüren (hochsensibel), sondern sie regelrecht physisch aufnehmen, dass sie oft Schmerzen empfinden/haben (empathisch), die gar nicht die eigenen sind. Sie erleben zum Beispiel die gleichen physischen oder emotionalen Symptome wie geliebte Menschen, die sehr weit weg sein können. Oft können sie deren Beschwerden nicht mehr von den eigenen unterscheiden.

Das klingt durchaus nach einem sehr herausfordernden Leben.

Da hochsensible Menschen (fast) alles intensiver wahrnehmen als anderen Menschen, tun sie sich oft mit bestimmten Dingen eher schwer. Zum Beispiel Kritik. Sie haut meistens viel mehr rein und verletzt Hochsensible tiefer. Ich war da keine Ausnahme. Doch mittlerweile kann ich damit ganz anders umgehen, weil ich mit Hilfe der Engel und anderen lichten Wesen gelernt habe, dass mein Wert nicht von äußeren Dingen wie Erfolg, Reichtum und dergleichen abhängt. So kann ich Kritik heute ganz anders sehen und erlebe sie dadurch auch anders als früher.

Kommt es immer noch manchmal vor, dass du dich überwältigt fühlst? Was machst du dann in solchen Momenten?

Auf jeden Fall gibt es solche Momente, wenn auch viel seltener als früher! Das sind meistens Augenblicke, in denen ich einfach nur allein sein möchte. Wenn ich die Möglichkeit habe, mich zurückzuziehen, tue ich es, und wenn es nur bedeutet, dass ich kurz auf die Toilette gehe und durchatme.

Auch bitte ich Erzengel Michael, mich von allen energetischen Bändern zu befreien, die mir Energie entziehen. Das können Bänder von anderen sein, aber auch meine eigenen Anhaftungen an Menschen, Situationen und Zielen. Außerdem arbeite ich viel mit ätherischen Ölen und habe immer einige dabei, damit ich jederzeit daran riechen kann, denn nichts verändert den Zustand der Überwältigung schneller als das richtige ätherische Öl, denn es braucht nur zwei Sekunden, um in unserer limbischen System zu gelangen.

Wenn wir verstanden haben, was wir brauchen, um mit unserer Sensibilität in unserer Kraft sein zu können, ist sie eine große *Gabe*

Welche ätherischen Öle kannst du besonders empfehlen?

Ich nehme sehr gerne Bergamotte, das uns dabei hilft, uns selbst so anzunehmen, wie wir sind und uns gleichzeitig von Negativität und Energien anderer befreit. Auch Lavendel-Öl ist sehr hilfreich, da es einerseits beruhigt und andererseits hilft, sich klar ausdrücken zu können, sodass andere uns besser verstehen können.

Hast du auch eine Affirmation, die dir in solchen Situationen hilft?

Auf jeden Fall! Ein ganz wichtiges Mantra bzw. eine Affirmation dafür ist definitiv „Ich wähle neu – ich wähle Liebe“ von Maria Magdalena, denn meistens liegt hinter dem Gefühl der Überwältigung die Angst, etwas nicht zu schaffen. In dem Moment, in dem wir erkennen, dass wir immer neu wählen, uns immer wieder neu für Liebe anstelle von Angst entscheiden können, verändert sich bereits etwas. Das Samen-Mantra aus dem Kundalini Yoga „Sat Nam“ ist ebenfalls extrem hilfreich, denn es bringt uns in Kontakt mit unserer eigenen Wahrheit. Umso öfter wir es auch im Alltag wiederholen, desto leichter fällt es, wieder ganz bei uns selbst zu sein, Kraft zu schöpfen und Frieden zu finden.

Welche Engel können uns am besten im Alltag unterstützen, wenn wir uns zu sensibel fühlen?

Die beiden Engel, die mich in dieser Hinsicht immer begleiten, sind Erzengel Haniel und Erzengel Michael. Erzengel Haniel ist äußerst ätherisch und steht in engem Kontakt mit unserer Seele. Sie war es, die mir vor längerer Zeit in einer Vollmondnacht mitteilte, dass unsere Seelenessenz der sensibelste Anteil von uns ist, und dass dieser Teil von hochsensiblen Menschen besonderen Schutz braucht. Mit ihrem silbernen Licht kann sie unsere Seelenessenz schützen, während Erzengel Michael „den Rest von uns“ mit goldenem Licht beschützen kann. Daher ist es immer ein guter Rat, zuerst Erzengel Michael zu bitten, uns von allen energetischen Bändern zu befreien, die uns nicht dienlich sind und anschließend die beiden Erzengel zu bitten, uns in ihr strahlend silbern und goldenes Licht zu hüllen und es tief ein- und auszuatmen.

Auch ist es sehr hilfreich, Erzengel Haniel zu rufen und sie zu bitten, uns in ihr weiß-blau-silbernes Licht zu hüllen, wenn wir wissen wollen, ob wir gerade unsere eigenen Emotionen spüren oder die von jemand anderem. Auf jeden Fall geht es mir mit meiner hohen Sensibilität und meiner Empathie seit der bewussten „Ankunft der Engel“ in meinem Leben einfach so viel besser, dass ich es jedem Menschen wünsche, diese wundervolle Veränderung erleben zu dürfen!



Live erleben

Isabelle von Fallois

13./14. September 2019

Hast du auch manchmal das Gefühl, zu viel zu spüren? Das dir alles zu viel wird? Isabelle von Fallois auch. Seit sie denken kann, ist sie hochsensibel und empathisch. Sie nahm die Schwingungen und Emotionen um sich herum sehr stark wahr, konnte oft nicht einmal mehr U-Bahn fahren, so sehr fühlte sie mit allen mit. Das war für sie oftmals sehr belastend. Dabei ist Sensibilität eine große Gabe, gerade auch für unsere spirituelle Entwicklung. Die Engel können uns dabei helfen, in unserer Sensibilität Kraft zu finden. Sie helfen uns bei uns zu sein, sodass wir im Frieden mit allem sind.

Bei diesem Workshop werden wir gemeinsam herausfinden, welche deine ganz persönliche Form von Hochsensibilität bzw. Empathie ist und welche himmlischen Wesen dich am besten darin unterstützen können. In einer tiefen Seelenreise wirst du dein Nervensystem von alten schmerzhaften Erlebnissen befreien. Du wirst eine Meditation kennenlernen, mit der du dir verlorene Energie wieder zurückholen kannst, sowie weitere Rituale, Tools, Mantren und ätherische Öle, die dich auf deinem Weg unterstützen. So wirst du spüren, dass deine Sensibilität ein Segen für dich und deine Umwelt ist!

Seminar in Hamburg

Seminar: „Die Kraft der Sensibilität“,
13./14. September 2019, Fr 18.30-21.30 Uhr
Sa 11-18 Uhr, Preise: Frühbucher 129 Euro (bis 16.8.),
Regulär 149 Euro

Ort: Gemeindesaal Heimhude, Hamburg

Information & Anmeldung: Wrage Events,
events@wrage.de, 040-41 32 97-15, wrage.de