

STUTTGARTER ZEITUNG

StZPlus Buch von hochsensiblen Kindern

Wie erkenne ich, dass mein Kind hochsensibel ist?

19.10.2025 - 10:00 Uhr

Jeans, Socken, laute Kinder – Corinne Fischbachers Tochter tat sich mit vielem schwer. Dann wurde klar: Sie ist hochsensibel. Was ihr half, waren die Stimmen betroffener Kinder.



Julika Wolf

Wenn Kinder sich weigern, ein bestimmtes T-Shirt anzuziehen oder sich die Haare waschen zu lassen, ist das zunächst einmal nichts ungewöhnliches. Das kennt auch Corinne Fischbacher. Doch sie merkte, dass ihre Tochter aus mehr als nur aus Trotz agierte. Als sie neun Jahre alt war, stellte ihre Therapeutin fest: Sie ist hochsensibel.

Corinne Fischbacher reagierte, wie viele Eltern reagieren würden: Sie recherchierte, las – und bemerkte schnell: Das passt. „Es fiel mir wie Schuppen von den Augen: Das war also die Erklärung für so vieles, was meine Tochter ausmacht“, sagt die 48-Jährige. Zwar sei es noch keine Lösung gewesen, aber eine Erklärung.

Die Tochter ist hochsensibel: „Alle Herausforderungen bekamen einen Namen“

Sie verstand, warum ihr Wasser zu nass und andere Kinder zu laut waren. Warum sie ihre Socken auszog, sobald sie zur Haustür hineinkam. Warum sie jahrelang Rollkragenpullover, Strumpfhosen oder Jeans verweigerte, sich unter keinen Umständen die Haare schneiden ließ und sich als Kleinkind die Ohren zuhielt, wenn sie staubsaugte. „All die Herausforderungen, mit denen sie – und wir als Familie – bislang konfrontiert waren, bekamen einen Namen“, sagt Fischbacher.

„Hochsensible Menschen nehmen mehr Reize auf“, sagt Frank Armbruster. Er arbeitet als Coach für Hochsensible in Stuttgart und ist selbst ebenfalls hochsensibel. Die größeren Antennen bedeuten laut ihm zum einen, dass Betroffene die Stimmung im Raum gut wahrnehmen können – gleichzeitig seien sie schneller überfordert. [Auf seiner Webseite hat er eine Liste mit Fragen veröffentlicht](#), die Eltern dabei helfen sollen, herauszufinden, ob ihr Kind hochsensibel ist. „Ist Ihr Kind schreckhafter als Gleichaltrige?“, steht da zum Beispiel. Oder auch: „Nimmt Ihr Kind von sich aus Rücksicht auf andere?“

Familienleben in Stuttgart



[Mehr lesen >>](#)

Ein weiterer Aspekt sei, dass Hochsensible sich mit Veränderungen schwertun. Das war auch für die Tochter von Corinne Fischbacher so. Ein neues Auto, der neue Teppich im Wohnzimmer, der lang ersehnte Schreibtisch – alles der Horror für sie.



Autorin Corinne Fischbacher Foto: privat

„Besonders der Start im Kindergarten war sehr schwierig“, sagt Corinne Fischbacher. Damals hätten sie noch nichts von der Hochsensibilität gewusst. „Das gesamte Umfeld – einschließlich der Erzieherinnen und Erzieher und später auch Lehrpersonen – riet uns immer wieder, einfach abzuwarten.“ Aussagen wie „das legt sich schon“ oder „manche Kinder brauchen einfach etwas mehr Zeit“ hätten sie häufig gehört. Auch Begriffe wie „überempfindlich“, „neurotisch“ und „schwierig“ seien immer wieder aufgetaucht. Vor der Einschätzung der Therapeutin habe sie das durchaus verunsichert.

Doch sie habe immer gespürt, dass ihre Tochter nicht nur Grenzen austestete. „Ein trotziges Kind schimpft, diskutiert, argumentiert. Ein hochsensibles Kind zieht sich zurück, weint bitterlich, erstarrt oder reagiert mit echtem Schmerz.“ Als Eltern erkenne man diesen Unterschied erst, wenn man lernt, genauer hinzusehen – und wenn man sich traut, das Gefühl hinter dem Verhalten zu suchen.

Als eine Art Schlüsselmoment beschreibt Corinne Fischbacher den Turnunterricht. Ihre Tochter sei ein eher stilles Kind, das Konflikte vermeidet und nicht groß auffallen möchte. Doch beim Turnen blockierte sie sich komplett, verweigerte Übungen und nahm auch schlechte Noten in Kauf – obwohl ihr gute Leistungen eigentlich wichtig waren, so die Mutter. „Als sie schließlich begann, mit starken Bauchschmerzen auf den Sportunterricht zu reagieren, war für uns klar, dass wir etwas tun müssen“, sagt Fischbacher. Sie vereinbarten eine Therapiesitzung. „In dem Glauben, es könnte sich um eine Art Angststörung handeln.“

Mutter von hochsensibler Tochter: „Ich habe mich bei ihr entschuldigt“

Der Moment der Erkenntnis, dass ihre Tochter hochsensibel ist, war für Corinne Fischbacher äußerst prägend. „Ich erinnere mich, dass ich zu weinen begann – es war eine Mischung aus Erleichterung und tiefer Traurigkeit.“ Die Klarheit half unglaublich. Gleichzeitig fühlte sie sich schuldig, weil sie so lange nicht erkannt hatte, was mit ihrer Tochter los war. „Ich war hilflos“, sagt sie über diese Zeit. „Ich habe mich bei ihr entschuldigt, dass ich das zu wenig ernst genommen habe und dadurch Zeit verloren gegangen ist, in der sie an vielen Fronten alleine zu kämpfen hatte.“

Seit sie weiß, was ihrer Tochter zu schaffen macht, kann sie anders damit umgehen. „Ich nehme ihre Empfindungen ernst, selbst dann, wenn ihre Reaktionen auf den ersten Blick übertrieben wirken mögen“, sagt sie. Auch die Reaktionen von außen nimmt die Familie nun lockerer. Mit der Zeit versuchten sie, Schritt für Schritt individuelle Lösungen zu finden. Wie kann sie lernen, mit Veränderungen umzugehen? Welche Wege gibt es, um einen Kindergeburtstag so zu gestalten, dass er nicht zwangsläufig in einem Zusammenbruch für sie endet?

Frank Armbruster betont, dass Eltern hochsensiblen Kindern Routinen bieten sollen. „Zum Beispiel jeden Tag um die gleiche Zeit etwas aus einer Geschichte vorlesen oder Zähne putzen, bei bestimmtem Wetter immer die gleichen Schuhe anziehen“, sagt er. Er empfiehlt, Veränderungen möglichst behutsam vorzunehmen.



Frank Armbruster coacht in Stuttgart hochsensible Menschen. Foto: Yvonne Rudisch

Seiner Erfahrung nach spüren hochsensible Kinder, dass sie anders sind – und versuchen oft, mitzuhalten, weil sie sich nach Gemeinschaft sehnen. Oft überschreiten sie dabei ihre Grenzen. Auch Corinne Fischbachers Tochter habe sie früher oft gefragt, warum sie nicht einfach sein könne wie die anderen. „Man kann sich sicher vorstellen, was solche Fragen mit einem Mutterherzen machen“, sagt sie. Das war der Grund, warum Corinne Fischbacher ein Buch veröffentlicht hat – „Hochsensibilität. Feinfühliges Kinder erklären ihre Welt“. Und es war der Grund, warum in diesem Buch hochsensible Kinder im Alter von fünf bis 16 Jahren von ihren Hürden des Alltags erzählen.

Denn Fischbacher wusste, dass ihr Zuspruch ihrer Tochter keine Zugehörigkeit vermitteln konnten. „Nur andere betroffene Kinder konnten ihr zeigen, dass sie nicht anders im negativen Sinne, sondern im Gegenteil einzigartig und wunderbar ist“, sagt sie.

Was rät sie anderen Eltern? „Ich glaube, das Wichtigste ist, der eigenen Intuition zu vertrauen“, sagt Fischbacher. Eltern würden ihre Kinder am besten kennen. Wenn sich etwas nicht richtig anfühle, lohne es sich, genauer hinzusehen – und das Verhalten nicht als überempfindlich abzustempeln. Oftmals sende ein hochsensibles Kind kleine, aber deutliche Signale.

Kinder erklären, was Hochsensibilität bedeutet

Die Autorin

Corinne Fischbacher ist 48 Jahre alt und lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern in der Schweiz. Das Buch über Hochsensibilität ist ihr erstes Buch. Sie arbeitet für einen Verein, der sich für Pflegekinder einsetzt und Pflegeeltern berät, die ihnen ein liebevolles Zuhause bieten und sie auf ihrem Lebensweg mit viel Geduld und Zuwendung begleiten.

Das Buch

„Hochsensibilität: feinfühlig Kinder erklären ihre Welt“ ist ein Ratgeber und (Vor-)Lesebuch, das Mitte Oktober im Vandenhoeck und Ruprecht-Verlag erschienen ist. Aus dem Blickwinkel von anderen hochsensiblen Kindern im Alter von 5 bis 16 Jahren werden Hürden des Alltags beschrieben und zahlreiche praktische Tipps und Strategien vorgestellt.