

Pressemitteilung

2. Tag der Hochsensibilität in Berlin – Begegnung, Verständnis und Resonanz für eine oft übersehene Gruppe

Am 31. Oktober 2026 findet in Berlin der 2. Tag der Hochsensibilität statt – ein Aktionstag, der Menschen zusammenbringt, die intensiver wahrnehmen, feiner reagieren und sich in einer lauten Welt oft allein oder unverstanden fühlen (ca. 10 bis 20 % der Menschen) Nach dem großen Interesse im vergangenen Jahr mit rund 80 Gästen laden **Marion Rodenwald und Antje Remke** erneut zu einem offenen Infotag in die Bibliothek am Wasserturm in Prenzlauer Berg ein.

Der Tag richtet sich an hochsensible, hochbegabte, autistische und Menschen mit ADHS, sowie an alle, die sich mit dem Thema vertraut machen möchten. Ziel ist es, Begegnung, Austausch, Entlastung und Sichtbarkeit zu schaffen – in einem geschützten, freundlichen Rahmen.

Programm am 31. Oktober 2026 (11:00–16:00 Uhr)

Ort: Bibliothek am Wasserturm, Prenzlauer Allee 227–228, 10405 Berlin

- 11:00 Uhr – Ankommen Kleine stärkende Interaktionen zum Kennenlernen und Ankommen.
- 12:00 Uhr – Impulsvortrag von Antje Remke *Coach für Hochsensibilität*
- Stille Inseln für Gespräche und Austausch Offene Gesprächsorte für persönliche Fragen, Resonanz und Begegnung.
- Medianausstellung zum Thema Hochsensibilität Bücher, Artikel, Materialien und Ressourcen für Betroffene und Fachkräfte.
- Angebote für Hochsensible in Berlin Übersicht über Gruppen, Workshops, Beratungsstellen und Community-Formate.
- 14:00 Uhr – Inspirierende Texte und Gedichte Lesung von Antje Remke und Marion Rodenwald Im Anschluss: Raum für Austausch über das Gehörte.

Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich. Ein Getränkeautomat steht vor Ort zur Verfügung.

Warum dieser Tag wichtig ist?

Viele hochsensible Menschen berichten, dass sie sich im Alltag überfordert, missverstanden oder isoliert fühlen. Gleichzeitig verfügen sie über besondere Stärken: Empathie, Kreativität, feine Wahrnehmung, tiefes Denken und soziale Verantwortung.

Der Tag der Hochsensibilität schafft einen Ort, an dem diese Qualitäten gesehen und gewürdigt werden – und an dem Menschen erleben können, dass sie nicht allein sind.

Hintergrund: Ursprung des Aktionstags

Der Tag der Hochsensibilität wird international am 1. November begangen – dem Geburtstag von Dr. Elaine N. Aron, der Pionierin der Hochsensibilitätsforschung. Ihr Buch „*The Highly Sensitive Person*“ hat weltweit Aufmerksamkeit für das Thema geschaffen. Es wird am 31.10. vorgefeiert.

In den USA wird der Tag oft als „still day of reflection“ gefeiert – ein Tag des Innehaltens, der Selbstreflexion und der Sichtbarkeit für hochsensible Menschen.

Über die Initiatorinnen

Antje Remke Coach für Hochsensibilität, Berlin-Pankow Begleitet seit vielen Jahren hochsensible Menschen, Eltern, Teams und Fachkräfte mit traumasensibler Haltung, Humor und Tiefe.

Marion Rodenwald Autorin, Bibliothekarin, Veranstalterin literarischer Formate.

Kontakt & Informationen

Website: Antje Remke <https://denken-neu-lenken.de>, info@denken-neu-lenken.de, Tel. 0179.7932906, Seit Jahren macht sie Hochsensibilität aufmerksam – durch Vorträge, Workshops, Gruppenangebote, traumasensible Begleitung, öffentliche Texte, Medienanfragen, kreative Aktionen.

Veranstaltungsseite: Tag der Hochsensibilität (Bibliothek am Wasserturm)

Berlin, den 01.10.2026