

## Buchvorstellung & Lesung

Montag, 13. März 2006

Buchhaus Campe · Karolinenstr. 13  
90402 Nürnberg (U-Bahn Lorenzkirche)

18.00 Uhr · Buchvorstellung · Eintritt frei

**Freier Wille – frommer Wunsch?**

Gehirn und Willensfreiheit



**Helmut Fink**

Herausgeber des vorgestellten Buches, theoretischer Physiker, Gründungsmitglied und Wissenschaftsreferent beim Erlebnismuseum **turmdersinne**, Vorsitzender des Humanistischen Verbandes Deutschlands HVD-Nürnberg.

**Des Menschen Wille** ist sein Himmelreich, weiß der Volksmund. Doch die Freiheit dieses Willens wird von manchen Hirnforschern und philosophischen Naturalisten zur Illusion erklärt – ähnlich dem Himmelreich. Denn aus naturalistischer Sicht gibt es keinen Geist ohne Gehirn, und die Abläufe im Gehirn erscheinen naturgesetzlich determiniert. Was heißt dann schon Willensfreiheit? Die Hinweise häufen sich, dass unsere Selbstwahrnehmung – auch unser Freiheitserleben – genauso vom Gehirn konstruiert wird wie unsere Außenwahrnehmung. Dann aber könnte die Selbstwahrnehmung auch genauso täuschbar sein wie diese.

Unter dem Titel „Freier Wille – frommer Wunsch?“ ist dazu ein populärwissenschaftliches Buch mit 10 Beiträgen eines gleichnamigen Symposiums des **turmdersinne** neu erschienen. Unterschiedliche Fachrichtungen (Psychologie, Philosophie des Geistes, Natur- und Rechtsphilosophie, Biologie, Soziologie und Moralthologie) tragen zum Spektrum der Fragen und Denkweisen in dieser wissenschaftlichen Debatte bei, deren Verlauf über unser Verständnis von moralischer Verantwortung und strafrechtlicher Schuld mitentscheidet.

Einer der beiden Herausgeber führt in die Thematik ein und liest ausgewählte Textstücke vor. Das Buch kann bei der Lesung erworben werden.

ISBN: 3-89785-445-7,  
Neuerscheinung  
März 2006,  
€ 29,80



## Ausstellung & Vortrag

Mittwoch, 15. März 2006

Nicolaus Copernicus Planetarium · Am Plärrer 41  
90429 Nürnberg (U-Bahn Plärrer)

17.30–19.30 Uhr · Standpräsentationen · Eintritt frei

**Informationen und Angebote rund ums Gehirn**

Aussteller siehe umseitige Auflistung

19.30 Uhr · Vortrag · Eintritt: € 7,-/ermäßigt\* € 5,-

**Kopfsalat und Herzklopfen**

Zur Rolle des Gehirns bei der Bewältigung von Stress



**Michael Mück-Weymann**

Universitätsprofessor für Medizinische Grundlagen an der Privaten Universität für Gesundheitswissenschaften, Medizinische Informatik und Technik (UMIT) in Hall/Tirol und Vorstand des dortigen Instituts für Verhaltensmedizin und Prävention.

**Stress und Hektik** sind schon fast Markenzeichen unserer modernen Zeit; leider sind diese Zustände oft auch nicht ganz vermeidbar. Umso wichtiger ist es wohl, mit „Stress“ gut umgehen zu lernen.

Unterschieden wird zwischen „negativem“ (Distress) und „positive“ Stress (Eustress). Eustress wirkt anregend, macht aktiv und fördert die Leistungsbereitschaft. Distress regt auf, macht nervös und blockiert die Leistungsfähigkeit. Zu viel negativer Stress bedeutet permanente Anstrengung ohne notwendige Erholung und erschöpft so den gesamten Organismus. Stressbedingte „Gewitter im Hirn“, also Kopfschmerz und Migräne, können aus Dysharmonien im Zusammenspiel zwischen vegetativem Nervensystem, dem Herzen und dem Gehirn erwachsen. Chronische Überanstrengung bzw. Überlastung sind oft Grund für „Stresskrankheiten“ wie Abhängigkeitserkrankungen (z. B. Alkoholmissbrauch), Stoffwechselstörungen (u. a. Übergewicht, Alterszucker), Angststörungen, Depressionen, Erschöpfungszuständen (z. B. Chronisches Müdigkeitssyndrom, Burnout) oder Herz-Kreislaufkrankungen.

„Entspannungstechniken“ wie Atemübungen, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Funktionelle Entspannung, Biofeedback oder Meditation können – richtig ausgewählt und kundig angewandt – helfen, dem „Stress“ Paroli zu bieten. Verschiedene Techniken setzen dabei in ihrer Wirksamkeit an ganz unterschiedlichen Stellen des lebendigen Organismus an. Im Vortrag wird über Stressmodelle sowie über Techniken der Stressbewältigung berichtet.

15. März 2006  
3. Jahrestag der Eröffnung  
des Hands-on-Museums  
des **turmdersinne**.

## Outdoor & Praxis

Freitag, 17. März 2006

Hochseilgarten Nürnberg · Reutersbrunnenstr. 42  
90429 Nürnberg (U-Bahn Bärenschanze)

13:30–17:30 Uhr · Outdoor-Sonderveranstaltung im

Hochseilgarten · Eintritt: € 40,-/ermäßigt\* € 30,-

**Optimierung der Bewältigung von Stresssituationen in neun Metern Höhe**

**Eine Initiative von Graf & Kittsteiner**

Anmeldung erforderlich, siehe Anmeldeabschnitt rechts

**Herausfordernde Situationen** aus der Natur in die Stadt zu holen, das ist die Idee des Nürnberger Hochseilgartens. Hochseilgärten eignen sich hervorragend zum Vermitteln wichtiger Schlüsselqualifikationen wie Selbstwahrnehmung, Vertrauen, Eigenverantwortung, Kommunikationsfähigkeit und Teamgeist. Ganz besonders eignet sich der Hochseilgarten zur Bewältigung von Belastungssituationen bzw. Stressauslösern.



Die Stärke von Stress- und Angstreaktionen ist stark abhängig von der eingeschätzten Bedrohlichkeit, also von unseren Gedanken. Die Teilnehmer des Hochseilgartens werden mehrfach abgesichert durch Sicherheitsgurte, gegenseitige Kontrolle sowie ständige Betreuung von ausgebildeten erfahrenen Trainern. Die Übungen wie Klettern, Springen oder Balancieren eignen sich auch für die weniger Sportiven. Alle Übungen erfolgen freiwillig und ohne Druck. Es gibt also keinen rationalen Grund für Angst oder Stress im Hochseilgarten.

Doch was machen meine Gedanken? Empfinde ich trotzdem Stress? Wie gehe ich damit um? Wie reagiert mein Körper? Verknüpfen Sie die Antworten auf diese Fragen mit einem außergewöhnlichen Outdoor-Erlebnis im Hochseilgarten Nürnberg.

## Anmeldung

**Anmeldung Hochseilgarten**

Hiermit melde ich mich verbindlich mit insgesamt \_\_\_\_\_ Person(en) zur Teilnahme an der Outdoor-Sonderveranstaltung im Hochseilgarten Nürnberg am Freitag, 17. 3. 2006, 13:30–17:30 Uhr an.

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Mit der abgeschickten Anmeldung ist die Teilnahme verbindlich. Es gelten folgende Rücktrittsregelungen: Bis 1 Woche vorher kostenlos, dann 10 % des Betrags, ab 16. 3. 2006 wird der gesamte Betrag fällig. Zahlbar vor Ort.

Voraussetzungen für die Teilnahme: Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung. Körperliche Fitness ist nicht erforderlich!

\* Die ermäßigte Gebühr gilt für Schüler und Studierende sowie für Mitglieder im Förderkreis **turmdersinne** und Mitarbeiter in Partnerunternehmen des **turmdersinne**. Ermäßigungen grundsätzlich nur gegen Vorlage der entsprechenden Bescheinigung.



**Vorreservierung Lesung/Vortrag**

Bitte reservieren Sie insgesamt \_\_\_\_\_ Plätze für die Lesung am 13. 3. 2006, 18.00 Uhr.

Bitte reservieren Sie insgesamt \_\_\_\_\_ Plätze für den Vortrag am 15. 3. 2006, 19.30 Uhr.

Die Platzreservierungen müssen spätestens eine Viertelstunde vor Veranstaltungsbeginn eingelöst werden. Danach werden die Plätze nach Eintreffen vergeben.

Bitte schicken Sie Ihre verbindliche Anmeldung bzw. die Vorreservierungen im Fensterumschlag an die **turmdersinne** gGmbH. Oder einfach faxen an: (09 11) 9 44 32 69.



In Kooperation mit  
**Graf & Kittsteiner**



Winterdienst Büroreinigung  
Hausordnung Gartenpflege

0911/359960 WE KEHR FOR YOU  
www.winterdienst.de

Mit den besten Empfehlungen

BUCHHAUS  
**CAMPE**

90102 Nürnberg · Karolinenstr. 13  
Tel. (09 11) 9 92 08-25 · Fax (09 11) 9 92 08-99  
www.campe.de · info@campe.de

turmdersinne gGmbH  
Spittlertorgraben 45  
90429 Nürnberg

## Aussteller

Mittwoch, 15. März 2006  
Planetarium Nürnberg, Foyer

17.30–19.30 Uhr · Standpräsentationen · Eintritt frei  
Informationen und Angebote rund ums Gehirn

Beratungsstelle für Menschen mit Schädel-Hirn-Verletzung  
der Rummelsberger Dienste Nürnberg  
Weniger Stress durch mehr Beratung

Gesellschaft für Gehirntaining e. V.  
Erhaltung, Steigerung und Wiederherstellung der geistigen  
Leistungsfähigkeit in jedem Lebensalter

Klinikum am Europakanal  
Zentrum für Neurologie und Neurologische Rehabilitation

Medizinische Resonanztherapie Lebenskunst  
Entspannen – Bewegen – Atmen – Hören – Genießen

Praxis für Ergotherapie, Fr. Rosi Kleinschmidt  
Spüren – Fühlen – Wahrnehmen

Selbsthilfegruppe „Lichtblick“, Nürnberg  
Angebot für junge Menschen mit Schädel-Hirn-Verletzung

Selbsthilfegruppe „Sonnenschein“, Erlangen  
Beratung und Unterstützung für Betroffene und Angehörige  
von Hirnverletzten

Selbsthilfegruppe „Strohalm“, Neumarkt i. d. Opf.  
Für Menschen nach einem Schlaganfall, Kopfverletzung,  
Gehirnblutung etc. – Gemeinsam ist es leichter



brainWEEK 2006  
Internationale Woche des Gehirns

Zum 10. Mal findet die internationale Woche  
des Gehirns weltweit und zum 6. Mal in Fol-  
ge in Deutschland statt. Weltweit beteiligen  
sich Hochschulen, Wissenschaftler, Schulen,  
Selbsthilfegruppen und eine Vielzahl anderer  
Partner – wie die turmdersinne gGmbH – an  
dieser internationalen Aktion. Mittlerweile

sind es über 1.500 Organisationen in 55 Ländern der Erde. Sie  
bringen ihr Expertenwissen das menschliche Gehirn betreffend in  
die Öffentlichkeit. Im Mittelpunkt der internationalen Woche des  
Gehirns brainWEEK steht das zentrale, fantastische und immer  
noch rätselhafte Zentralorgan des Menschen.

Weitere Informationen zu allen Veranstaltungen finden Sie unter  
der Internetadresse [www.brainweek.de](http://www.brainweek.de).

Aktuelle Informationen zu den Veranstaltungen der brainWEEK in  
Nürnberg finden Sie unter [www.turmdersinne.de](http://www.turmdersinne.de).



Veranstaltungsorte:

Buchhaus Campe, 13. 3.; Planetarium, 15. 3.; Hochseilgarten 17. 3.

Veranstalter:

turmdersinne gGmbH  
Büro: Spittlertorgraben 45 · 90429 Nürnberg  
Tel. (09 11) 9 44 32-81 · Fax: -69  
info@turmdersinne.de · www.turmdersinne.de  
turmdersinne – eine Einrichtung des HVD-Nürnberg  
www.hvd-nuernberg.de

Wir danken den Partnern des turmdersinne:



[www.icon-added-value.com](http://www.icon-added-value.com)



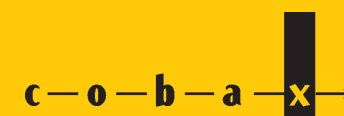
Bauträger- u. Immobiliengesellschaft  
[www.sontowski.de](http://www.sontowski.de)



[www.graf-kittsteiner.de](http://www.graf-kittsteiner.de)

TERGAU & POHL  
PATENTANWÄLTE

[www.tergau.com](http://www.tergau.com)



[www.cobax.de](http://www.cobax.de)

alexander  
paulgrafik

[www.alex-grafik.de](http://www.alex-grafik.de)

# Neuronen unter Spannung

13. 3. Buchvorstellung & Lesung

15. 3. Ausstellung & Vortrag

17. 3. Outdoor & Praxis

im Rahmen der internationalen  
Woche des Gehirns brainWEEK

13.–19. März 2006



Layout: www.alex-grafik.de

Bitte vormerken: 22.–24. September 2006  
Neuronen im Gespräch – Sprache und Gehirn  
Symposium turmdersinne 2006  
Germanisches Nationalmuseum Nürnberg  
Programm: [www.turmdersinne.de](http://www.turmdersinne.de) → Symposium  
Anmeldung ab sofort möglich  
online oder tel.: (09 11) 9 44 32-81  
oder Fax: -69