

DAVID BÖHM
ONDŘEJ BUDDEUS

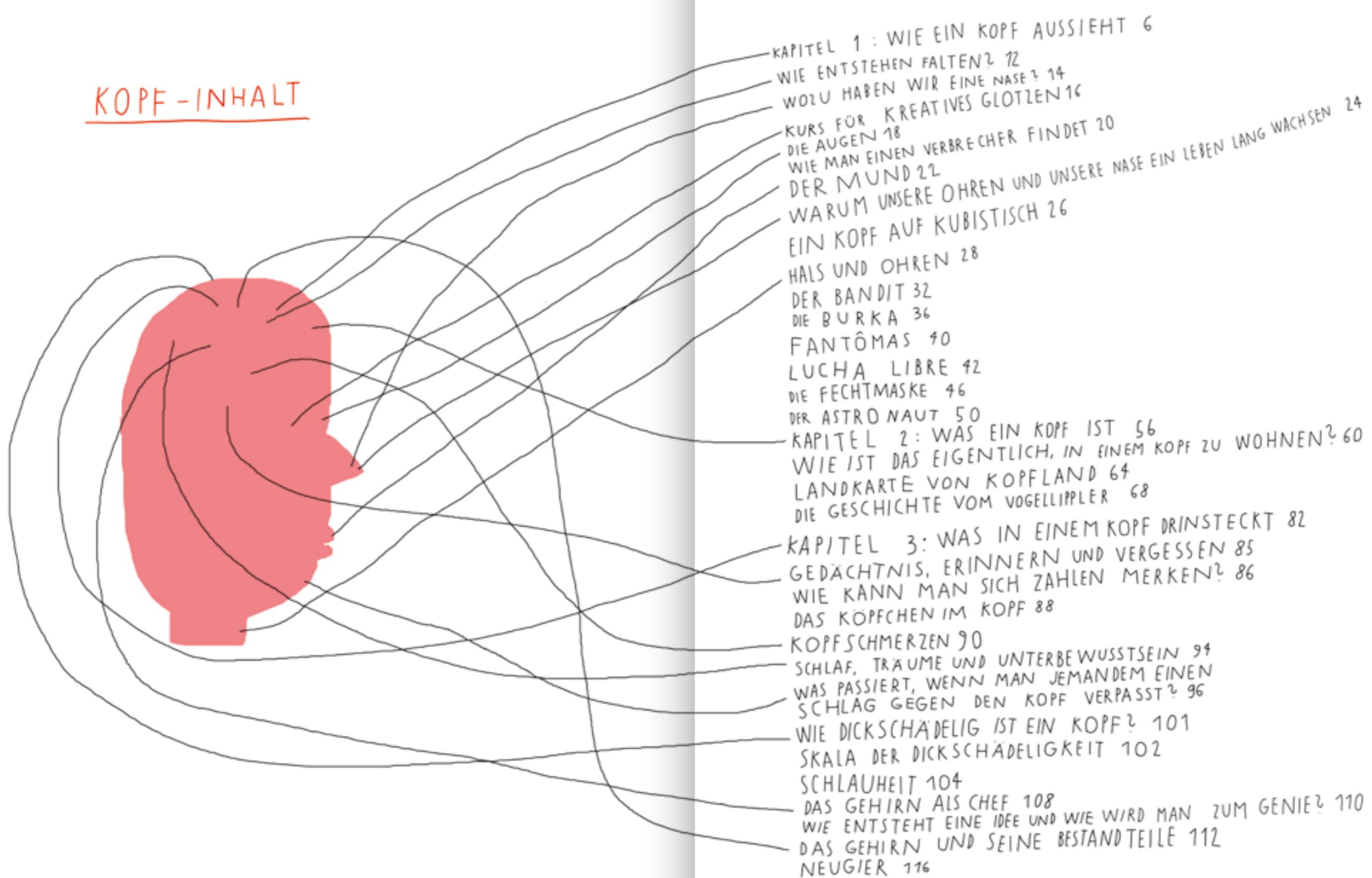
**David Böhm
Ondřej Buddeus**



**Aus dem Tschechischen von
Doris Koubá**

KARL RAUCH

KOPF-INHALT





Was passt alles in einen Kopf hinein



Ein Computer, der so viele Informationen speichern kann wie unser Kopf, der muss erst noch erfunden werden. Das menschliche Gedächtnis ist nämlich unermesslich groß. Wenn jemand einen so großen Speicher hat, dann kann er sich Dinge nicht nur gut merken, sondern sie sich auch gut in Erinnerung rufen und vorstellen. Es gibt unterschiedliche Arten des Gedächtnisses. Mit dem Kurzzeitgedächtnis merken wir uns Dinge, die wir schon am nächsten Tag nicht mehr brauchen. Wenn wir eine Straße überqueren, dann reicht es völlig, wenn wir nur ein paar Sekunden im Kopf behalten, dass die Ampel auf Grün gesprungen ist. Andere Dinge wiederum müssen wir wesentlich länger im Kopf behalten. Das Arbeitsgedächtnis speichert Informationen ab, die wir über einen bestimmten Zeitraum hinweg brauchen, beispielsweise für die Schule. Die Dinge, die wir unser ganzes Leben lang brauchen, speichern wir im Langzeitgedächtnis ab.

Wozu ist das Vergessen gut



Damit man sich freut, wenn man sich an etwas Vergessenes wieder erinnert.

Wie erinnert man sich an Dinge und wie vergisst man sie



Das Gedächtnis hat zwei wichtige Helfer. Für die Verarbeitung von Erlebnissen und Emotionen ist im Gehirn das Limbische System zuständig. Es hilft uns zwischen angenehmen und unangenehmen Erlebnissen zu unterscheiden. Erfahrung entsteht, weil wir uns im Zusammenhang mit unseren Erlebnissen auch an alles erinnern, was damit verbunden ist. Dementsprechend verhalten wir uns dann auch in Zukunft. Die zweite wichtige Helferin unseres Gedächtnisses ist die Fantasie.

Es gibt verschiedene Verfahren, sein Gedächtnis zu verbessern – eines haben aber alle Möglichkeiten gemeinsam: Mit ihrer Hilfe lernen wir, eine Verbindung herzustellen zwischen dem, was wir uns nicht so gut merken können, und dem, woran wir uns gut erinnern. Wenn man sich also irgendein überraschendes, witziges oder verrücktes Bild von dem ausmalt, was man sich einprägen will, dann vergisst man es auch nicht.

KOPFSCHMERZEN

Letzte Nacht habe ich mit der Taschenlampe unter der Bettdecke gelesen, und jetzt bin ich wahnsinnig müde.

[Das sind keine Kopfschmerzen, sondern nur mein schlechtes Gewissen: Diesen Lolli hätte ich echt nicht klauen sollen.]

Mein Bruder war gerade erkältet, und ich hab mir wohl auch was eingefangen.

Morgen schreiben wir eine Mathe-Arbeit.

Den ganzen Tag hat die Sonne geschienen, und ich hatte keinen Sonnenhut auf.

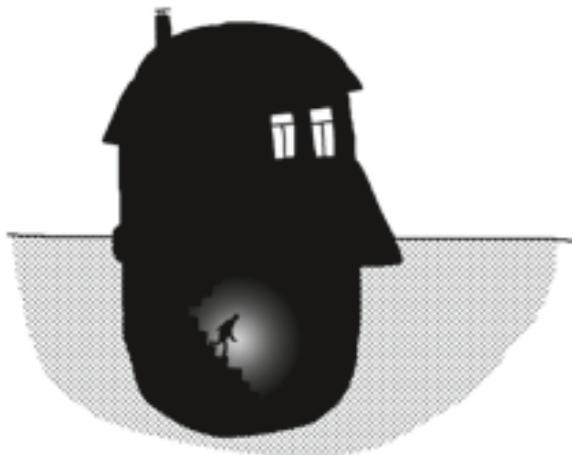
Warum tut uns der Kopf weh ?

Wenn man sich den Kopf stößt, ist klar, dass das wehtut. Meistens haben Kopfschmerzen aber andere Ursachen und kommen wie von selbst. Die schlimmsten Kopfschmerzen hat man bei einer Migräne, die manchmal ganze Tage dauert. Wenn man unter Migräne leidet, hat man so rasend dolle Kopfschmerzen, dass einem sogar übel werden kann. Normale Kopfschmerzen dagegen verschwinden meist ebenso schnell, wie sie gekommen sind. Verursacht werden Kopfschmerzen zum Beispiel dadurch, dass man zu viel Sonne getankt hat, dass man unausgeschlafen ist, dass man vor irgendwas Angst hat oder dass sich eine Krankheit ankündigt. Nicht immer lässt sich aber sagen, woher genau ein Kopfschmerz kommt. Manchmal tut einem der Kopf einfach nur so weh.

Ungefähr ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir, und unser Schlaf hat unterschiedliche Phasen. Träume, die fast wie Filme sind, haben wir ausschließlich in der sogenannten REM-Phase. In dieser bewegen sich die Augen bei geschlossenen Lidern schnell hin und her. Pro Nacht können wir bis zu zehn Träume haben, aber erinnern tun wir uns oft nur an die Träume kurz vor Aufwachen.

Wozu haben wir Träume ?

Wenn wir schlafen, ruht sich nicht nur unser Körper aus, sondern auch unser Verstand. Aus allem, was uns so im Kopf herumschwirrt, stellt unser Gehirn jede Nacht ein kleines Filmfestival zusammen. Die Träume in dieser Art Nachtkino erscheinen uns oft abwegig und wirr, aber die Hauptrolle spielen immer unsere Erlebnisse, Ängste und Wünsche. Alle Träume sind wichtig, auch die schlimmen – in den schlimmen verarbeiten wir nämlich, was uns quält. Schon William Shakespeare hat erkannt, dass wir vom gleichen Stoff wie unsere Träume sind. Deswegen können wir aus ihnen auch etwas über uns selbst lernen.



Wie merkt man sich einen Traum



Am besten ist es, jemandem direkt nach dem Aufwachen davon zu erzählen.

Achtung: Unterbewusstsein



In unserem Bewusstsein liegt alles, worüber wir sprechen und nachdenken können – also alles, was wir uns bewusst machen. Das Bewusstsein ist wie ein erleuchtetes Haus, das vom Verstand durchschiene wird und in dem Ordnung herrscht. Das Unterbewusstsein dagegen ist wie ein dunkler Keller, in dem die Sicherungen des Verstandes rausgeschraubt wurden. Wie in jedem Keller finden sich auch hier jede Menge Gerümpel und vergessene Schätze in Form von weit zurückliegenden Erlebnissen, Ängsten und unerfüllten Wünschen, an denen man sich leicht stoßen kann. Und unsere Träume sind die Treppenstufen, über die wir aus dem Licht ins Dunkel und wieder zurück gelangen.





Kopf im Kopf

Ondřej Buddeus & David Böhm

**Aus dem Tschechischen
von Doris Kouba**

Doris Kouba, 1974 in Darmstadt geboren,
arbeitet seit ihrem Studium an der
Universität Hamburg als Übersetzerin
aus dem Tschechischen, Slowakischen
und Englischen und erhielt bereits
mehrere Auszeichnungen. Sie lebt in
Hamburg und Prag.

Titel der Originalausgabe: *Hlava v hlavě*
Originalverlag: Labyrint v edici Raketa, Praha, 2013
Copyright © Ondřej Buddeus, David Böhm, 2013
Illustrations © David Böhm, 2013
Czech edition © Labyrint, 2013

Die Übersetzung dieses Buchs wurde vom
Ministerium für Kultur der Tschechischen Republik
gefördert.

Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2016 der deutschen Ausgabe:
Karl Rauch Verlag GmbH & Co. KG, Düsseldorf
Cover, Illustrationen und Layout: David Böhm
Satz: Štěpan Malovec
Gesetzt aus Brown und Farao
Gedruckt auf chlor- und säurefreiem Papier
und gebunden bei Trico, s. r. o., Praha.
Alle Rechte vorbehalten.
Printed in Czech Republic.

ISBN 978-3-7920-0367-1
www.karl-rauch-verlag.de

**Für die zahlreichen wertvollen
Hinweise bedanken sich die Autoren
bei Dr. phil. Konstantina Hlaváčková
(Kunstgewerbemuseum Prag),
bei Prof. Dr. med. Otomar Kittnar
(Physiologisches Institut der 1. Medizinischen
Fakultät der Karls-Universität Prag),
beim bekannten Boxer und heutigen
Boxtrainer in Prag-Žižkov Stanislav Tišer
sowie bei Polizeikommissar Tomáš Hádek.**