

ne cartoon a day keeps the therapist away. Der kompetente Ratgeber über den

Witz und seine Beziehung zum Unbewussten.

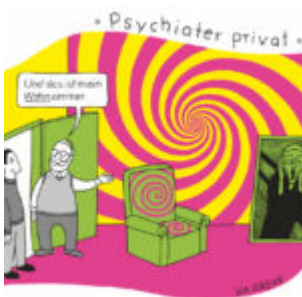
Jetzt ist diese schöne Zeit der Nebelschwaden, Dunkelheit und ... depressiven Verstimmungen?! Um diesen zu entkommen, empfehlen viele Leute Sport. Es gibt zahllose Ratgeber zu diesem Thema. Wir legen „Therapeutische Cartoons“ ans Herz.

Therapien gibt es viele. Therapeutische Cartoons gibt es nun im Holzbaumverlag. Deutsche, österreichische und US-Amerikanische Cartoonist/innen zeichnen alles zum Thema seelische Gesundheit, verschiedene Strategien und Klient/innen beziehungsweise den (Miss)Erfolg. Da gibt es Psychodialyse oder Delfintherapie. Wer sich schon immer gefragt hat, warum wohl Hunde auf die Couch wollen (genau deshalb) oder wie sich der Werbepsychologe zu erkennen gibt, erhalten hier einfallsreiche und manchmal um einige Ecken gedachte Antworten. Die tiefere Bedeutung der Cartoons zu analysieren würde ein weiteres Buch füllen. Kein Wunder, denn schon der alte Sigi, der alte „Fuffzger“, untersuchte Anfang des vergangenen Jahrhunderts „den Witz und seine Beziehung zum Unbewussten“. Laute Prust- und Lachanfänge sind erwünschte Nebenwirkungen.

Bei Bedarf mehrmals täglich anwenden. Wer die Dosis steigern möchte: Im Holzbaumverlag gibt es noch kiloweise kreative Cartoons. Sonnenschein und Esprit wie nie!

Buchtipps von Nadia Baha

**Clemens Ettenauer (Hg.): Therapeutische Cartoons.** Holzbaumverlag Weie: 2018.  
96 Seiten, Hardcover. ISBN 978-3-902980-76-2



## Die Menschenrechte

Eine „Sternstunde der Menschheit“ (© Stefan Zweig) wurde 1948, also mittlerweile vor 70

Jahren, von der UNO verabschiedet, die man kennt und doch auch nicht: Die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte.

Das vorliegende Hörbuch – gelesen von Juli Zeh und Christian Brückner, musikalisch umrahmt von und mit Danuta Jacobasch am Violoncello und Rolf von Nordenskjöld am Sopransaxophon, Bassklarinette und Kontraaltklarinette, sowie illustriert von Lee Doreen Böhm – nimmt sich Stück für Stück, also Artikel für Artikel (und deren gibt es ja immerhin, und hoffentlich auch bekannterweise, 30) vor. Wort für Wort. Eingeleitet wird das Hörbuch in den Worten Adalbert Stifters „Wie wird die Freiheit eingeführt“, sowie mit der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte. Menschenwürde, Verbot der Diskriminierung, Recht auf Leben, Freiheit und Sicherheit, Verbot der Sklaverei, Verbot der Folter, Gleichheit vor dem Gesetz, und vielleicht noch der eine oder andere Artikel, mögen allgemein bekannt sein. Wie lautet aber zum Beispiel der Wortlaut von Artikel 26, „Recht auf Bildung“ oder Artikel 27, „Recht auf kulturelle Mitwirkung“ – oder, brisant, Artikel 23, „Recht auf Arbeit“? Gehört in jeden Haushalt und in jeden Betrieb. Und: Gehört natürlich nicht nur gehört, sondern auch umgesetzt. Ohne Wenn und Aber.

CD-Tipp von Manfred Horak

**Die Menschenrechte.** Verkündet von den Vereinten Nationen am 10. Dezember 1948  
Sprecher: Juli Zeh, Christian Brückner. Verlag / Vertrieb: parlando Edition Christian Brückner  
2006. 1 CD. ISBN 3-935125-65-8





## **Advent, Advent: Back-Ideen und andere Basteleien**

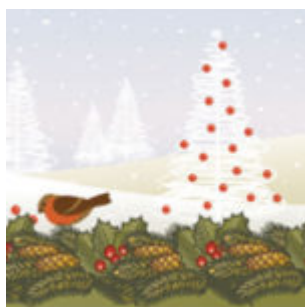
Frisch gebackene Plätzchen gehören zum Advent genauso wie Wichtelgeschenke und die Vorbereitung für zauberhafte Weihnachtsüberraschungen.

Bücher sind dabei eine gute Hilfe Ideen umzusetzen und die Adventzeit weniger hektisch zu empfinden. In der Auslage stehen „In 24 Plätzchen um die Welt“, „Die Wichtel-Manufaktur“ und „Das Adventsbuch“.

### **Auf die Plätzchen, fertig, los!**

Begeben wir uns zunächst einmal auf Weltreise. „In 24 Plätzchen um die Welt – die besten Weihnachtsrezepte“ heißt das sich selbst erklärende Buch von Silke Martin aus dem Hölker Verlag. Darin verrät die Autorin was in Skandinavien, in den Alpenländern, in Amerika oder in Südafrika gebacken wird, um Weihnachtsstimmung aufkommen zu lassen. Veranschaulicht wird all das mit detailliert beschriebenen Rezepten, die in erster Linie eine große Hilfe und Inspiration für backunerfahrene Menschen sind. Schmackhafte Fotos zeigen wie die Leckereien in etwa aussehen sollten. Und tatsächlich erweisen sich die Anleitungen als ideal und die Adventbäckereien als gar nicht mal so schwer und aufwändig, wie man vielleicht glaubt, wenn man an Advent und Backen denkt. Zum Ausprobieren gibt es so unterschiedliche Rezepte wie z.B. für Lebkuchen-Brownies aus den USA, Drömmar aus Schweden, Weihnachts-Kurabiye aus der Türkei, schottische Millionaires Shortbread bis hin zu Sacherwürfel aus Österreich (aber die sind, nun ja, schon ziemlich aufwändig). Wer es gemächlich angehen möchte, sollte z.B. dänische Julkuchen versuchen oder die spanischen

Mantecados. Fast schon das perfekte Buch, um (möglicherweise erste) Erfahrungen in der Backstube zu sammeln.



## Die Wichtelmanufaktur

Wer die Hände nicht in Mehl tauchen will, sondern lieber mit Klebstoff hantieren möchte, sollte sich das Buch „Die Wichtelmanufaktur – 24 tolle DIY-Ideen für Weihnachten“ aus dem Copenrath Verlag besorgen. Kleiner zeitlicher und materieller Aufwand wird versprochen und auch gehalten – na ja, zumindest teilweise. Das Buch beginnt nämlich mit einer für Städter absurden DIY-Idee, da geht es um Holzstämmе, die auf der abgesägten Seite mithilfe

von Sternschablonen bemalt werden sollen. Auch der zweite Tipp im Buch ist nicht ganz so einfach zu bewerkstelligen, da braucht man nicht nur Geschick, sondern auch viel Geduld und Zeit, vor allem, wenn man noch nie persönliche Botschaften per Drahtschrift geschrieben hat. Dicker Draht und Rundzange ist dafür notwendig und halt einigermaßen Zeit (und viel Draht), um die Kunst des Drahtschreibens halbwegs zu erlernen. Von da an wird es aber deutlich einfacher. Diverse Mal- und Kopiervorlagen und Schnittmuster vereinfachen die Anregungen zu den diversen Basteleien um ein Vielfaches. Schritt-für-Schritt-Anleitungen gestalten das ganze Unterfangen recht stressfrei. Die Ideen sind vielfältig und reichen von Untersetzern bis Windlicht Silhouetten und Eichelgesichter, von Schmuckschälchen und Etiketten bis Teelichter und (besonders hübsch!) Sukkulenteorken. Viele Fotos weisen den Weg, die Richtung, und sogar Weihnachtsgedichte und Plätzchenrezepte fanden Eingang ins Buch. Ein Buch, mit dem man selbst zur Wichtelmanufaktur wird.

## **Das Adventsbuch**

Wer es noch einfacher haben will, sollte zum hübsch gestalteten Buch mit dem prägnanten Titel „Das Adventsbuch – Weihnachtsdekoration für Tisch, Baum und Geschenke“ von Luca Sacchi aus dem Hause earBOOKS im Edel Verlag greifen, das auch für sture Nichtleser geeignet ist. Hier spielt der Text nämlich eine nachrangige Rolle und ist eher eine Bedienungsanleitung, wie man die im Buch befindenden Dekos rausbricht oder -schneidet. Diese praktischen Kurzanleitungen werden von einem roten Weihnachtself gegeben. Im Prinzip sind die im Buch angebotenen Basteleien selbsterklärend, egal ob es sich dabei um Grußkarten, Weihnachtsbaumschmuck, Geschenksverpackung oder Tischdekoration handelt. Einfache Handhabung, große Wirkung, und vor allem: vollkommen kunststofffrei. Sehr gelungen.

Buch-Tipps von Manfred Horak

**Silke Martin: In 24 Plätzchen um die Welt.** Hölker Verlag 2015

**Die Wichtel-Manufaktur.** Coppenrath 2015

**Luca Sacchi: Das Adventsbuch.** earBOOKS 2015

Alle Texte erschienen zuerst in der Kulturwoche.

TEILEN MIT:

- Klick, um über Twitter zu teilen (Wird in neuem Fenster geöffnet)
- Klick, um auf Facebook zu teilen (Wird in neuem Fenster geöffnet)
- Klicken, um auf WhatsApp zu teilen (Wird in neuem Fenster geöffnet)