

INHALT

1. EINLEITUNG 7
2. AM ANFANG 17
 - Diagnose 17
 - Angst und Humor – die Gegenspieler 20
 - Invest in Inpermanence 27
3. HUMOR, LACHEN, FREUDE –
DIE KUNST DER VERWANDLUNG 33
 - Humor ist Strategie 33
 - Humor ist komisch 40
 - Humor ist lachen mit anderen über mich selbst 45
 - Humor als Ausdruck von Empathie 47
 - Humor und Kommunikation 51
 - Wie Witze wirken 58
 - Warum Lachen so gut tut 66
 - Freude 74
 - Mein Humor – dein Humor? 78
 - Humor – Erste Hilfe 85
4. STERBEN – DAS IST DAS LETZTE 91
 - Wann geht's los? 91
 - Letzte Phase 99
5. LACHEN UND HUMOR AM LEBENSENDE 109
 - Darf ich lachen, wenn du stirbst? 109
 - Achtsamkeit – mindfull oder mindful? 116
 - Humor-Instrumente 124
 - Demenz – immer mal was Neues 135
 - Scherz gegen Schmerz 142

Die letzte Partie	149
Fake it!	155
Zitronella und Carbonara	160
Humor – das Workout	167
6. SENSENMANN UND ALTER KUMPEL - BILDER VON TOD UND JENSEITS	171
Wenn Skelette rocken	171
Wer's glaubt, wird selig	177
Esel und Gans im Kirchenschiff	182
Und wer steht im Laden?	187
Im Paradies sind alle jung	190
Die Kunst der Wiedergeburt	195
Engel ...	202
Spaghettimonster	207
7. TRAUER	211
Herzlichen Glückwunsch!	211
Kurz danach	218
Begräbnis mit Explosion	221
Was uns bleibt	223
Ich bin umgezogen	226
In süßer Ruh'	228
Tanz mit mir	231
8. ENDLICH ENDE	235
Freu' mich des Lebens!	235
Memento mori – lustig?	241
Preis würdig?	246
Das Viertbeste	248
Dank	252
Anhang Literatur	252
Anmerkungen	255