



# WER LIEBT DER LEBT.

**Vitalpsychologische  
Perspektiven auf Leben,  
Lieben, Tod.**

**Dr. Bardia Monshi**

**Gerne Verbindung über fb & LI**

**Buchvorbestellung  
[www.milli-und-ihr-papabaer.at](http://www.milli-und-ihr-papabaer.at)**

institut für  
vitalpsychologie

**ivip**

# Vitalpsychologie



überleben



leben



erleben

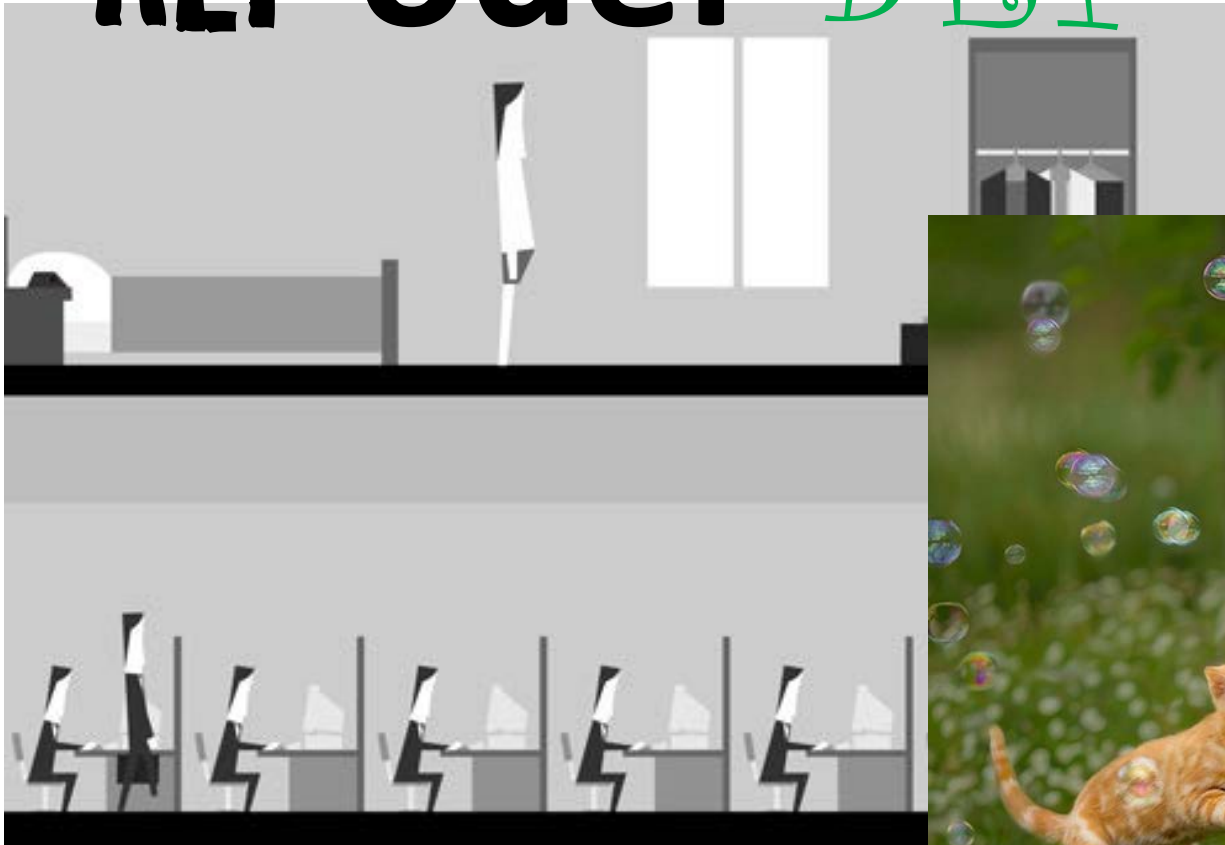


**WORÜBER DU NICHT SPRECHEN  
KANNST,**

**SOLLST DU SCHWEIGEN!**

**L. Wittgenstein**

# KEP oder BEP



vitalpsychologie.at

pinkart







**JEDES LEBEN DAUERT  
GLEICH LANG.  
IMMER EINEN  
AUGENBLICK.**

**ALLES SCHÖNE MUSS  
VERGÄNGLICH SEIN,  
SONST WÄRE ES  
SELBST-  
VERSTÄNDLICH.**

vitalpsychologie.at



**DER TOD IST  
DER VERGOLDER  
DER LEBENSZEIT.**

**DER TOD IST  
WIE DIE LIEBE.  
ER NIMMT ALLE  
BEDINGUNGSLOS  
AUF.**

**ivip**



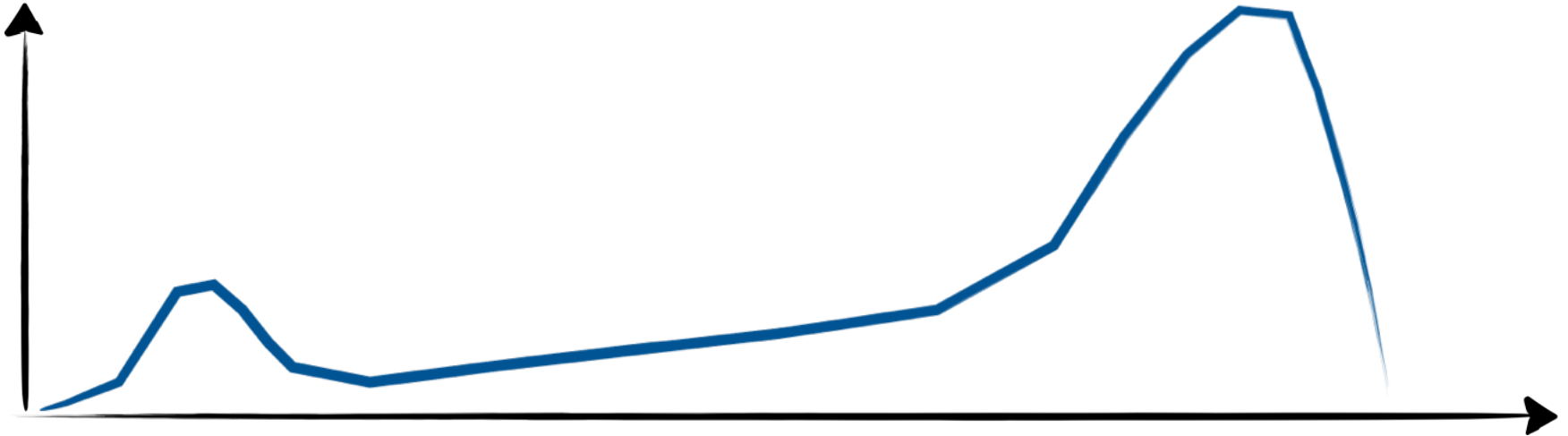


vitalpsychologie.at

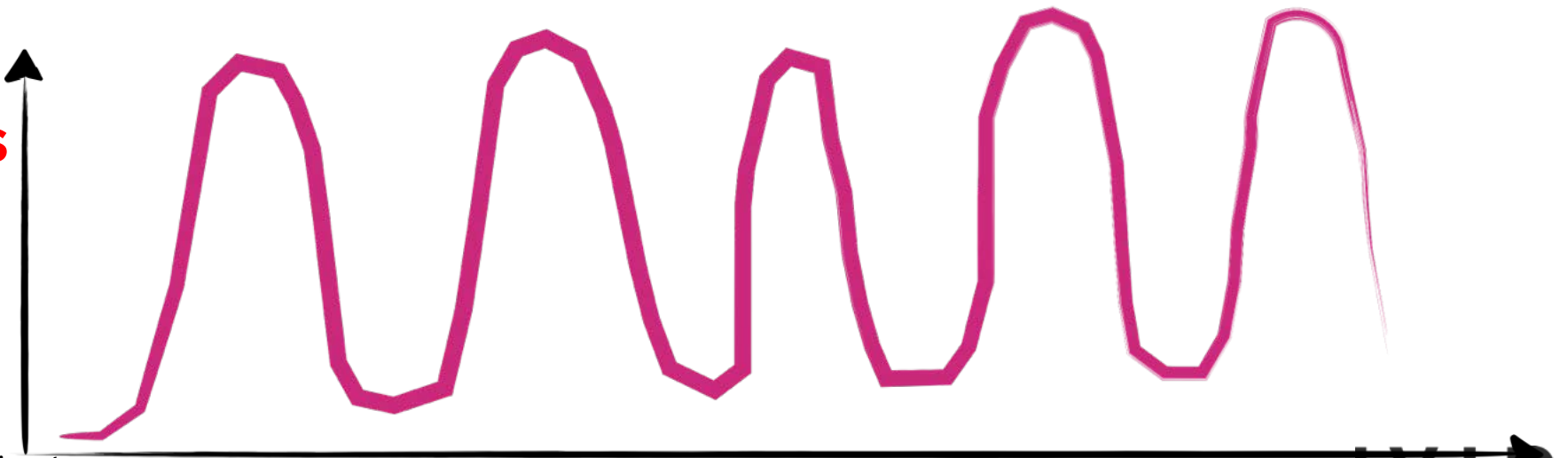
ivip

# WELCHE LEBENSGESCHICHTE HÄTTEN SIE GERN?

Narrative  
Struktur  
eines  
**DRAMAS**, wie  
z.B. TITANIC



Narrative  
Struktur  
eines **PORNOS**  
wie z.B.  
(Social Media)



**Ohne Sinn  
kein Gewinn**

LUST

SCHMERZ

SINN

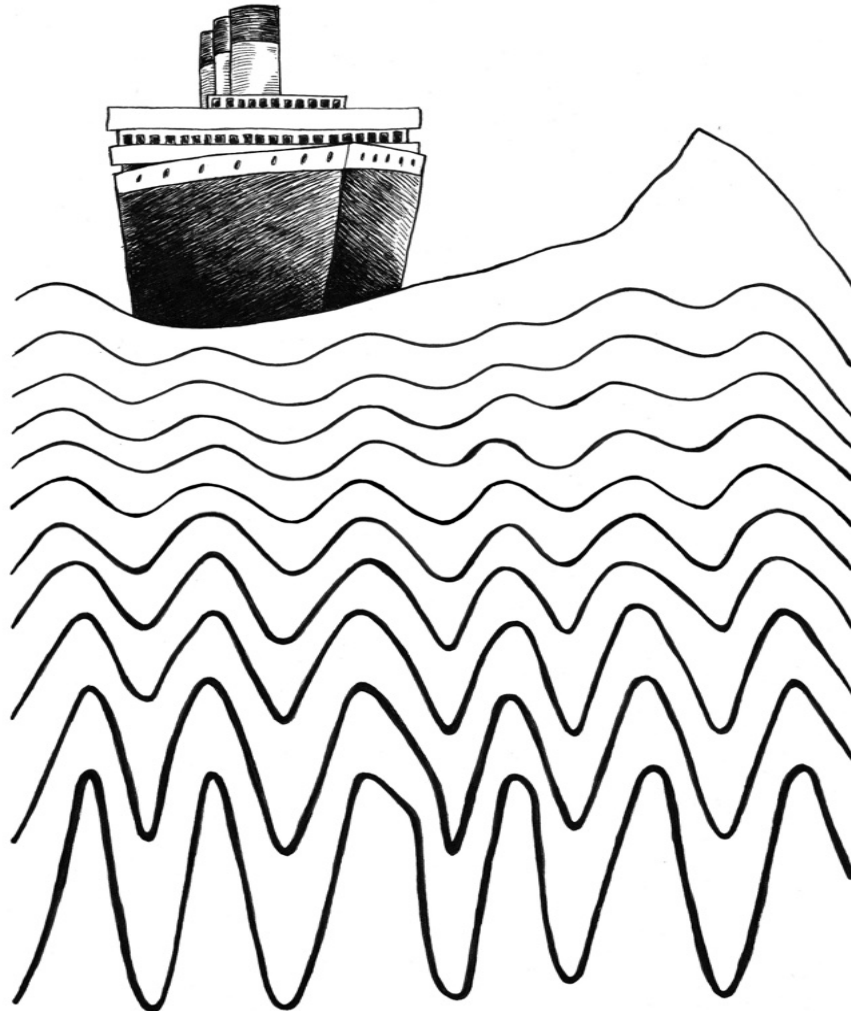
FREUDE

HINGABE

SINNLOS

LASTER

LEID



**AUSDAUER FÜR  
SINNERFÜLLTE  
LEBENSGESCHICHTEN  
+  
LUSTVOLLE HÖHEPUNKTE**

vitalpsych

**ivip**

## **2 Sinnquellen** (nach Frankl)

**1. IM DIENST AN  
EINER SACHE ÜBER  
SICH  
HINAUSWACHSEN**



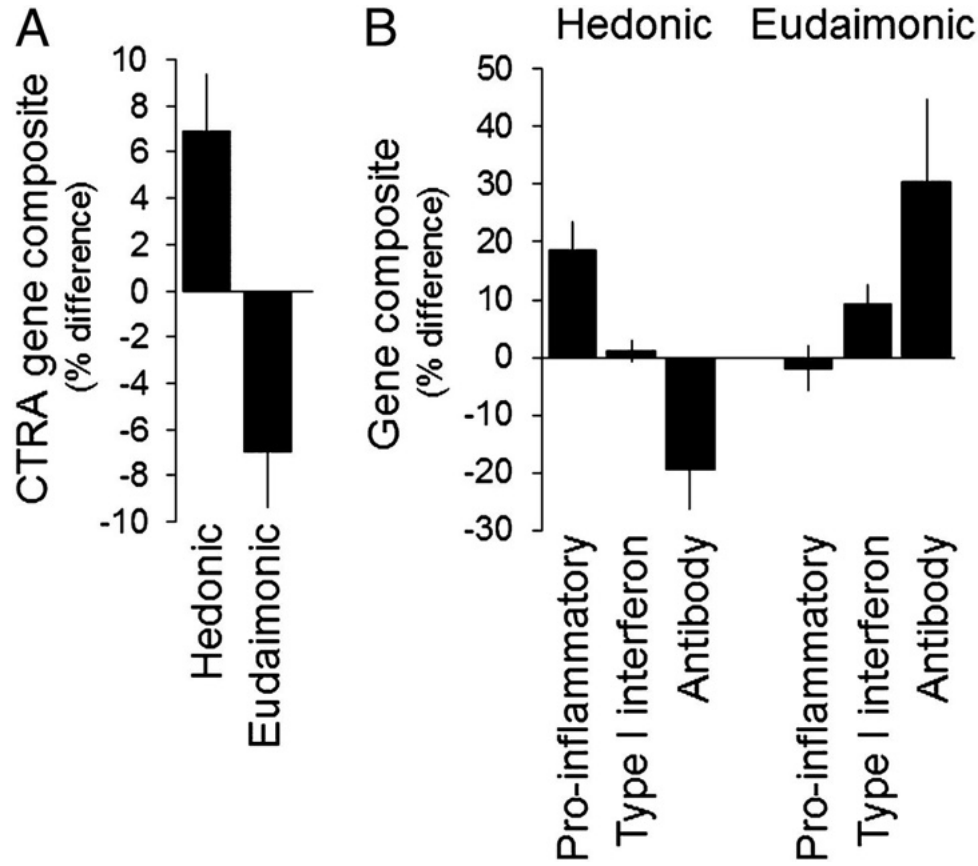
**2. MIT ANDEREN  
MENSCHEN  
VERBUNDEN  
SEIN UND FÜR  
SIE DA SEIN**

vitalpsychologie.at



ivip

Expression of the CTRA gene set.



Barbara L. Fredrickson et al. PNAS 2013;110:33:13684-13689

PNAS



[vitalpsychologie.at](http://vitalpsychologie.at)

**IVIP**



## 19. VOM WASSER UND VOM FELS

\*Siehst du das, Papabär?

>Was denn, Milli?

\*Die Liebesbeziehung zwischen Fels und Wasser hier.

>Ach!

\*Ja, das ist eine tiefe Liebe.

>Achso?

\*Ja, das ist offensichtlich. Fels und Wasser sind so gegensätzlich wie sie nur sein können. Das Wasser flüssig und dynamisch, der Fels fest und starr.

>Hmm... und?

\*Und trotzdem erlaubt das Wasser dem Fels, dass es seinen Lauf verändert. Und der Fels erlaubt dem Wasser, dass es ihm Form gibt.

>Hmmm...

\*Dort wo Gegensätze sich ergänzen, dort ist Liebe sichtbar geworden.

>Mhhmmmm...

vitalpsychologie.at

\*Und du kannst Orte mit Liebesgeschichte an noch etwas erkennen. Spüre mal nach, wie es Dir hier geht?

>Hmmm... ich brauche hier nichts mehr, ich bin wunschlos glücklich. Ich fühle mich wie frisch geboren, mitten im Leben und bereit zu sterben.

\*Wundervoll, Papabär, so fühlt sich das Gegenteil von Einsamkeit, Vereinzelung und Isolation an. Merkst Du, was ich für tolle Zweibeinerbegriffe verwende?

>Absolut Wau! Haha... aber erzähl weiter

\*Papabär, was ich damit sagen möchte. An Orten mit Liebesgeschichte verspürst Du Geborgenheit.

>Ja, Milli. Das stimmt.

\*Und das nächste Mal, wenn ich mich in deinen Arm kuschle, dann erinnerst du dich, okay?

>An was denn?

\*Dass ich dann dein Wasser bin ... und du mein Fels.

ivip

**ZU LIEBEN BEINHALTET  
DIE BEREITSCHAFT SICH  
ZU TIEFST VERLETZLICH ZU MACHEN**



**TRAUER IST DIE FORTSETZUNG DER LIEBE  
TRAUER IST DIE VERWANDLUNGSARBEIT  
HIN ZU EINER METAPHYSISCHEN LIEBE UND VERBUNDENHEIT**





**VERBUNDEN  
IN  
EWIGKEIT**

vitalpsychologie.at

**ivip**

# ALLES IST VERBUNDEN

(nach Tom Chi / Astrophysiker)

## Herzschlag

- Warum schlägt das Herz?
- U.a. Molekül Hämoglobin muss durch das Blut bewegt werden.
- Hämoglobin trägt das Molekül HÄM B
- Innerhalb von HÄM B findet sich ein einzelnes Atom: Eisen
- Daran kann sich Sauerstoff binden kann und wird durch den Körper transportiert
- Wie entstand das Element Eisen?
- Durch SUPERNOVAS! Explodierende Sterne!

## Atmung

- Vor 3 Milliarden Jahren konnte man keinen Atemzug nehmen.  
Es existierten nur Einzeller in Stromatolithen, u.a. *Cyanobakterien*
- Cyanobakterien leben von Photosynthese
- Mit der Energie der Sonne wird Kohlendioxid in Sauerstoff verwandelt
- Die Vermehrung der Cyanobakterien über mehrere Milliarden Jahre ermöglichte unsere Atmosphäre

Stell dir vor, du wärst so ein Cyanobakterium und fragst dich, was dein kurzes Leben für einen Sinn hat?

**PRAGMATISCHE SPIRITUALITÄT  
WELCHE SPIRITUELLE IDEE HÄTTEN SIE DEN GERN?**



**WIR ALLE SIND EIN TROPFEN,  
DER IN DEN GROSSEN OZEAN  
(ZURÜCK-)FÄLLT**



**WUNDER  
LAUERN  
ÜBERALL**



**VIELEN DANK FÜR IHRE LEBENSZEIT!**

**FB & LI: Bardia Monshi**

**Buch mit Pfotenabdruck und  
Signatur? Vorbestellung hier:**

**[www.milli-und-ihr-papabaer.com](http://www.milli-und-ihr-papabaer.com)**

institut für  
vitalpsychologie

**ivip**